

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
30 Garbanzos a la catalana Sul Croquetas de bacalao G, L, H, P, S, PLV Fruta 407 kcal 64,4 H.C. 12,5 prot. 9,2 grasas	31 Crema de judías verdes Pollo en salsa de brócoli Yogur L, PLV 354 kcal 23,0 H.C. 26,3 prot. 16,5 grasas	1 FESTIVO	2 Judías blancas con verduras Sul Tortilla de calabacín H Yogur L, PLV 435 kcal 40,6 H.C. 22,3 prot. 18,5 grasas	3 Arroz milanesa S, L, PLV Hamburguesa de cerdo con tomate L, PLV, S Fruta 424 kcal 47,6 H.C. 22,2 prot. 15,1 grasas
6 Crema de lentejas con verduras Solla con salsa fina de patatas P Fruta 383 kcal 42,6 H.C. 26,5 prot. 10,8 grasas	7 Macarrones boloñesa G, H, Sul Pastel de verduras H Yogur L, PLV 488 kcal 52,4 H.C. 20,9 prot. 20,0 grasas	8 Crema de pescado P Albóndigas de pollo en salsa de zanahorias G, S, Sul Fruta 426 kcal 36,9 H.C. 12,4 prot. 23,9 grasas	9 Pote asturiano Sul Tortilla de atún H, P Yogur L, PLV 440 kcal 40,3 H.C. 27,9 prot. 16,9 grasas	10 Arroz de la huerta Ternera en salsa de manzana Fruta 490 kcal 43,9 H.C. 28,2 prot. 17,1 grasas
13 Puchero de garbanzos Sul Hamburguesa de pescado en salsa de manzana P, G, L, H, PLV, S Fruta 435 kcal 56,6 H.C. 19,0 prot. 13,1 grasas	14 Crema de verduras y huevo H Salchichas de cerdo con pisto Sul Yogur L, PLV 459 kcal 22,9 H.C. 20,4 prot. 31,0 grasas	15 Espirales con tomate frito G, H Merluza en salsa verde P Fruta 475 kcal 59,2 H.C. 28,2 prot. 12,4 grasas	16 Lentejas con chorizo L, S Tortilla de espinacas H Yogur L, PLV 505 kcal 32,3 H.C. 32,1 prot. 26,6 grasas	17 Arroz con tomate frito Pollo con salsa de manzana Fruta 464 kcal 63,4 H.C. 21,8 prot. 12,8 grasas
20 Judías blancas estofadas Sul Varitas de merluza G, P, M, C, S, H, L, PLV, Sul Fruta 376 kcal 51,0 H.C. 19 kcal 8,5 grasas	21 Crema de verdura Pavo con salsa de champiñones Yogur L, PLV 369 kcal 32,5 H.C. 27 kcal 14,0 grasas	22 Fideua boloñesa G, H, Sul Abadejo con salsa de manzanas P Fruta 453 kcal 55,5 H.C. 25 kcal 13,5 grasas	23 Crema de garbanzos Sul Tortilla de atún H, P Yogur L, PLV 407 kcal 28,0 H.C. 23,4 prot. 21,5 grasas	24 Arroz a banda H, P, C, M, S Ternera en salsa de cebolla Fruta 370 kcal 40,5 H.C. 25,7 prot. 10,8 grasas
27 Judías blancas con verduras Sul Merluza a la romana G, L, PLV, P, H, C, M Fruta 414 kcal 51,1 H.C. 17 kcal 13,2 grasas	28 Crema de champiñon Magro con verduritas y patatas Yogur L, PLV 492 kcal 29,7 H.C. 20 kcal 31,9 grasas	29 Fideua con tomate frito G, H Limanda en salsa de zanahoria P Fruta 513 kcal 59,1 H.C. 26 kcal 17,3 grasas	30 Cocido madrileño Sul Tortilla de calabaza H Fruta 398 kcal 33,7 H.C. 26,7 prot. 15,9 grasas	31 Arroz con tomate frito Pollo con salsa de manzana Fruta 464 kcal 63,4 H.C. 21,8 prot. 12,8 grasas

! Alérgenos

En base al REGLAMENTO (UE) 1169/2011 DEL PARLAMENTO EUROPEO Y DEL CONSEJO de 25 de octubre de 2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor se informa que estos menús pueden contener: gluten (G), crustáceos, huevo (H), pescado (P), cacahuete (Cac), soja (S), leche (L), frutos de cáscara (FC), apio (A), mostaza (Mos), sulfitos (Sul), altramucos (Alt) y moluscos (M).

En base al R.D. 126/215, de 27 de febrero, por el que se aprueba la norma general relativa a la información alimentaria de los alimentos que se presentan sin envasar para colectividades.

Menú realizado por: Dña. Vanessa Mancebo Campos. DNI nº 70577928J. Licenciada en Ciencia y Tecnología de los Alimentos.

SONAGA
Gestión SL

c/ Paseo Carboeiro, 9
Sigüeiro 15888 Oroso
Tlf. 881 981 905