



# MAYO 2021



LUNES 03	MARTES 04	MIÉRCOLES 05	JUEVES 06	VIERNES 07
<b>FESTIVO</b>	<b>DIA NO LECTIVO</b>	<p>Patatas a la riojana Tortilla de bonito con ensalada de lechuga y zanahoria Al. (3-4-12) Natillas / Pan y Agua Al. (1-7)</p> <p>791 Kcal. / P: 34g / H: 70,7g G: 39,9g / A.G.S.: 12,3g</p>	<p>Puré de verduras frescas Al. (7-12) Magro con tomate y arroz blanco Fruta / Pan y Agua Al. (1)</p> <p>618 Kcal. / P: 28,4g / H: 83g G: 16,9g / A.G.S.: 5,8g</p>	<p>Canelones al gratén Al. (1-2-3-4-6-7-8-9-10-12-13) Filete de abadejo empanado con ensalada de lechuga y tomate Al. (1-3-4-12) Fruta / Pan y Agua Al. (1)</p> <p>678 Kcal. / P: 30,6g / H: 77,3g G: 25,5g / A.G.S.: 6,3g</p>
<p>10</p> <p>Ensalada de pasta con tomate, pimiento, zanahoria y bonito Al. (1-3-4-12) Huevos revueltos con jamón y pisto manchego Al. (3-6) Fruta / Pan y Agua Al. (1)</p> <p>653 Kcal. / P: 20g / H: 65,7g G: 32,6g / A.G.S.: 5,7g</p>	<p>11</p> <p><b>Lentejas ecológicas estofadas con verduras</b> Pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga y maíz Al. (12) Fruta / Pan y Agua Al. (1)</p> <p>705 Kcal. / P: 34,9g / H: 69,8g G: 26,9g / A.G.S.: 5g</p>	<p>12</p> <p>Sopa de pescado y marisco Al. (1-2-3-4-13) Albóndigas de ternera en salsa cazadora con patatas Al. (1-3-12) Fruta / Pan y Agua Al. (1)</p> <p>733 Kcal. / P: 38,3g / H: 65,1g G: 33,7g / A.G.S.: 9,5g</p>	<p>13</p> <p>Paella valenciana Lomos de pescadilla romana con ensalada de lechuga y remolacha Al. (1-3-4-12) Helado / Pan y Agua Al. (1-3-6-7-8)</p> <p>671 Kcal. / P: 26,9g / H: 73,5g G: 28,9g / A.G.S.: 7g</p>	<p>14</p> <p>Crema de calabacín Al. (7-12) Filete de cerdo al ajillo con ensalada de lechuga y zanahoria Al. (12) Fruta / Pan y Agua Al. (1)</p> <p>652 Kcal. / P: 29,4g / H: 60,8g G: 29,8g / A.G.S.: 6,6g</p>
<p>17</p> <p>Arroz con costillas y pimientos Filete de merluza rebozada con ensalada de lechuga y maíz Al. (1-3-4-12) Fruta / Pan y Agua Al. (1)</p> <p>670 Kcal. / P: 25,4g / H: 72,2g G: 29,9g / A.G.S.: 6,4g</p>	<p>18</p> <p>Sopa de picadillo de fideos Al. (1-3) Estofado de ternera a la jardinera con patatas Fruta / Pan y Agua Al. (1)</p> <p>760 Kcal. / P: 34,1g / H: 82,4g G: 30,5g / A.G.S.: 6,9g</p>	<p>19</p> <p>Brócoli rehogado con zanahorias Escalope de pollo con ensalada de lechuga y tomate Al. (1-3-12) Fruta / Pan y Agua Al. (1)</p> <p>630 Kcal. / P: 30,1g / H: 59,6g G: 27,7g / A.G.S.: 5,3g</p>	<p>20</p> <p>Alubias blancas guisadas con puerro y zanahoria Huevos revueltos con bacon y ensalada de tomate y cebolla Al. (3-6-12) Natillas / Pan y Agua Al. (1-7)</p> <p>730 Kcal. / P: 28,9g / H: 65,3g G: 35,9g / A.G.S.: 10,3g</p>	<p>21</p> <p>Macarrones con bechamel y tomate Al. (1-3-7) Salmón al horno con papillote de verduras Al. (4) Fruta / Pan y Agua Al. (1)</p> <p>725 Kcal. / P: 32,1g / H: 79,8g G: 29g / A.G.S.: 7,1g</p>
<p>24</p> <p>Lentejas guisadas con chorizo Tortilla española con ensalada de lechuga y tomate Al. (3-12) Fruta / Pan y Agua Al. (1)</p> <p>790 Kcal. / P: 32,4g / H: 78,5g G: 34,9g / A.G.S.: 7,6g</p>	<p>25</p> <p>Arroz tres delicias Al. (3-6) Lomos de jurel a la vizcaína con patatas panadera Al. (1-4) Fruta / Pan y Agua Al. (1)</p> <p>753 Kcal. / P: 29,6g / H: 103g G: 22,8g / A.G.S.: 4g</p>	<p>26</p> <p>Judías verdes con ajada Filetes rusos de ternera a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Al. (1-3-12) Fruta / Pan y Agua Al. (1)</p> <p>621 Kcal. / P: 27,1g / H: 56,1g G: 29,7g / A.G.S.: 7,3g</p>	<p>27</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, manzana, pavo, zanahoria y maíz Al. (6-7-12) Pollo braseado con puré de patatas Al. (7-12) Yogur / Pan y Agua Al. (1-7)</p> <p>682 Kcal. / P: 32,2g / H: 62,9g G: 30,5g / A.G.S.: 7,1g</p>	<p>28</p> <p>Coditos con tomate, pimiento, cebolla y calabacín Al. (1-3) Filete de abadejo al limón con ensalada de lechuga y zanahorias Al. (1-3-4-12) Fruta / Pan y Agua Al. (1)</p> <p>682 Kcal. / P: 26,8g / H: 86,5g G: 23,2g / A.G.S.: 3,6g</p>
<p>31</p> <p>Spaguetis napolitana Al. (1-3) Tortilla de champiñones con ensalada de lechuga y remolacha Al. (3-12) Fruta / Pan y Agua Al. (1)</p> <p>682 Kcal. / P: 25,1g / H: 77,3g G: 28g / A.G.S.: 5,9g</p>		<p>DÍA 11 PRODUCTO ECOLÓGICO</p>		

En cumplimiento del Reglamento (UE) 1169/2011 la información de alérgenos está disponible en la cocina del centro

ALÉRGENOS



1. GLUTEN



2. CRUSTÁCEOS



3. HUEVOS



4. PESCADO



5. CACAHUETES



6. SOJA



7. LÁCTEOS



8. FRUTOS DE CÁSCARA



9. APIO



10. MOSTAZA



11. SESAMO



12. DIOXIDO DE AZUFRE, SULFITOS



13. MOLUSCOS



14. ALTRAMUCES