

LUNES**MARTES****MIÉRCOLES****JUEVES****VIERNES**

ausolan

COCINAS CENTRALES**SEPTIEMBRE 2020****ALÉRGENOS**

- 1 gluten 2 crustáceos 3 huevo 4 pescado 5 cacahuete 6 soja 7 lácteos
8 frutos secos 9 apio 10 mostaza 11 sésamo 12 sulfitos 13 altramuces 14 moluscos

7

8

9

10

11

Puré de verduras
Cream of vegetables
Hamburguesa con Patatas(6)
Burger with chips
Lácteo(7)/Dairy dessert

Coditos con Tomate(1,3)
Pasta with tomato
Merluza Rebozada con Lechuga(1,3,7)
Breaded hake with letucce
Fruta/Fruit

Sopa de picadillo
Picadillo soup
Escalope pollo con Patatas (1,3)
Chicken scalop with chips
Lácteo(7)/Dairy dessert

Arroz con tomate
Rice with tomato
Salchichas con ensalada
Sausages with salad
Fruta/Fruit

14

15

16

17

18

Patatas Marinera(2,4,14)
Seafood Potatoes
Cinta de Lomo con Ensalada
Loin with salad
Fruta/Fruit

Arroz a la milanese
Milanese rice
Limanda Rebozada con Ens.(1,37)
Breaded limanda with salad
Lácteo/Dairy dessert

Sopa de cocido(1,3)
Madrid style broth
Cocido completo
Meat and chickpeas
Fruta/Fruit

Menestra de Verduras
Rehogada
Sautéed mixed veget.
Magro de Cerdo con Patatas
Stew Loin with chips
Lácteo/Dairy dessert

Macarrones con York y Tomate(1,3)
Macaroni with tomato and ham
Palitos de pescado con Ens.(1,2,4,7,14)
Fish sticks with salad
Fruta/Fruit

21

22

23

24

25

Arroz con Tomate
Rice with tomato
Albóndigas en Salsa con Patatas(6)
Meatballs in sauce with chips
Fruta/Fruit

Lentejas Castellanas
Castillians lentils
Merluza Romana con Ensalada(1,3,7)
Breaded hake with salad
Lácteo/Dairy dessert

Crema de Zanahoria
Cream of carrot
Filete de Pollo Cazadora
Chicken in cazadora sauce
Fruta /Fruit

Sopa de Picadillo(1,3)
Picadillo soup
Croquetas y Empanadillas con Ensalada (1,2,3,4,6,7,9,14)
Croquettes and pies with salad
Lácteo/Dairy dessert

Pochas Estofadas
Stew "pochas"
Tortilla de Patata con ensalada (3)
Spanish omelette with salad
Fruta/Fruit

28

29

30

Patatas a la Riojana
Rioja style potatoes
Bacalao Rebozado con ensalada verde(1,2,3,4,14)
Breaded cod with green salad
Fruta/Fruit

Arroz con pollo
Rice with chicken
Hamburguesa con Patatas (6)
Burger with chips
Fruta/Fruit

Sopa de cocido (1,3)
Madrid style broth
Cocido completo
Meat and chickpeas
Fruta/Fruit

Menú acompañado de agua y ración de pan diaria. Fruta fresca (manzana, pera, plátano, naranja, mandarina y frutas de temporada), siempre acompañada de vaso de leche. La información sobre los ingredientes y posibles alérgenos aquí reflejada es orientativa, en cumplimiento del R.1169/2011, dicha información completa y exacta está a disposición en el centro.

Menú elaborado por el Departamento de Nutrición de COCINAS CENTRALES, S.A.

Hidra. car.: 53% - Proteínas: 18%
Grasas: 31% - Kcalorías: 688
Ca.: 210 mg Vit.A: 372µg -
Fe.: 4,5 mg G.sat: 3,6 %

Hidra. car.: 53% - Proteínas: 16%
Grasas: 31% - Kcalorías: 680
Ca.: 210 mg Vit.A: 372µg -
Fe.: 4,5 mg G.sat: 3,6 %

Hidra. car.: 51% - Proteínas: 18%
Grasas: 31% - Kcalorías: 672
Ca.: 175 mg Vit.A: 378 µg -
Fe.: 5,1 mg G.sat: 3,9 %

Hidra. car.: 51% - Proteínas: 18%
Grasas: 31% - Kcalorías: 670
Ca.: 175 mg Vit.A: 378 µg -
Fe.: 5,1 mg G.sat: 3,9 %

Hidra. car.: 53% - Proteínas: 17%
Grasas: 31% - Kcalorías: 666
Ca.: 190 mg Vit.A: 420 µg -
Fe.: 3,6 mg G.sat: 3,9%