

Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

# OCTUBRE 2020

ALÉRGENOS :

1.- GLUTEN 2.- CRUSTÁCEOS 3.- HUEVO 4.- PESCADO 5.- CACAHUETE 6.- SOJA  
7.- LECHE 8.- FRUTOS SECOS 9.- APIO 10.- MOSTAZA 11.- SÉSAMO 12.- SULFITOS  
13.- ALTRAMUCES 14.- MOLUSCOS

**5** Sopa de picadillo  
Filete de pollo empanado  
con ensalada (1,3)  
Fruta

Hidra. car.: 82g Proteínas: 27g  
Grasas: 25g - Kcalorías: 655

**6** Arroz con verduras  
Merluza en salsa de  
naranja(4)  
Lácteo(7)

Hidra. car.: 109g Proteínas: 27g  
Grasas: 16g - Kcalorías: 662

**7** Crema de verduras  
Hamburguesa al horno en  
salsa con patatas (6)  
Fruta

Hidra. car.: 120g Proteínas: 50g  
Grasas: 33g - Kcalorías: 953

**8** Patatas con magro  
Cinta de lomo con  
ensalada  
Lácteo(7)

Hidra. car.: 96g Proteínas: 27g  
Grasas: 30g - Kcalorías: 745

**9** Judías pintas con  
verduras  
Atún al horno con  
tomate(4)  
Fruta

Hidra. car.: 108g Proteínas: 45g  
Grasas: 22g - Kcalorías: 782

**12**   
**COCINAS  
CENTRALES**

**13** Espirales con tomate(1,3)  
Guiso de magro con  
patatas fritas  
Lácteo(7)

Hidra. car.: 121g Proteínas: 22g  
Grasas: 19g - Kcalorías: 712

**14** Sopa de cocido(1,3)  
Cocido completo  
Fruta

Hidra. car.: 111g Proteínas: 31g  
Grasas: 19g - Kcalorías: 708

**15** Alubias blancas  
estofadas  
Pollo asado a la  
cazadora  
Lácteo(7)

Hidra. car.: 82g Proteínas: 36g  
Grasas: 15g - Kcalorías: 594

**16** Paella mixta(4,12,14)  
Bacalao a la romana con  
ensalada(1,2,3,4,7,12,14)  
Fruta

Hidra. car.: 128g Proteínas: 26g  
Grasas: 35g - Kcalorías: 906

**19** Crema de calabacín y  
zanahoria  
Ragut de ternera con  
patatas  
Fruta

Hidra. car.: 83g Proteínas: 48g  
Grasas: 22g - Kcalorías: 633

**20** Lentejas con chorizo  
Muslitos de pollo asados  
con patatas  
Lácteo(7)

Hidra. car.: 107g Proteínas: 30g  
Grasas: 20g - Kcalorías: 707

**21** Arroz con tomate  
Meluza rebozada con  
ensalada verde  
(1,2,3,4,7,14)  
Fruta

Hidra. car.: 115g Proteínas: 32g  
Grasas: 19g - Kcalorías: 724

**22** Patatas marinera  
Lomo con ensalada de  
lechuga y tomate  
Lácteo(7)

Hidra. car.: 107g Proteínas: 24g  
Grasas: 26g - Kcalorías: 740

**23** Garbanzos estofados  
Tortilla española con  
lechuga y maíz(3)  
Fruta

Hidra. car.: 120g Proteínas: 50g  
Grasas: 33g - Kcalorías: 953

**26** Lentejas castellanas  
Croquetas y empanadillas  
con  
ensalada(1,2,3,4,6,7,9,14)  
Fruta

Hidra. car.: 81g Proteínas: 25g  
Grasas: 20g - Kcalorías: 580

**27** Arroz milanese  
Bacalao al horno con  
tomate(4)  
Lácteo(7)

Hidra. car.: 115g Proteínas: 37g  
Grasas: 23g - Kcalorías: 789

**28** Sopa de cocido(1,3)  
Cocido completo  
Fruta

Hidra. car.: 111g Proteínas: 31g  
Grasas: 19g - Kcalorías: 708

**29** Judías verdes salteadas  
Albóndigas en salsa con  
zanahoria(6)  
Lácteo(7)

Hidra. car.: 81g Proteínas: 26g  
Grasas: 20g - Kcalorías: 602

**30** Patatas en salsa verde  
Salmón al horno con  
lechuga(4)  
Fruta

Hidra. car.: 89g Proteínas: 45g  
Grasas: 33g - Kcalorías: 819

Menú acompañado de agua y ración de pan diaria. Fruta fresca (manzana, pera, plátano, naranja, mandarina y frutas de temporada). 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 AUSOLAN RCS, S.L.