

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

ausolan

COCINAS CENTRALES

MARZO 2021 APOSTOL

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

01 Patatas riojana
Albóndigas de ternera en salsa (6)
Fruta/pan(1,8)
Rioja style potatoes
Meatballs in sauce
Fruit/bread

02 Lentejas estofadas con chorizo
Atún con tomate(4)
Lácteo(7)/pan(1,8)
Stew lentils with vegetables
Tuna with tomato
Dairy dessert/bread

03 Puré de verduras
Ragut de cerdo con patatas fritas
Fruta/pan(1,8)
Cream of vegetables
Pork loin ragout with chips
Fruit/bread

04 Arroz con tomate
Filete de pollo con ensalada
Lácteo(7)/pan(1,8)
Rice with tomato
Chicken fillet with salad
Dairy dessert/bread

05 Judías pintas con arroz
Daditos de bacalao con ensalada(1,2,3,4,7,12,14)
Fruta/pan(1,8)
Red beans with rice
Breaded cod with salad
Fruit/bread

08 Espirales tricolor con tomate y york (1,3)
Salchichas frescas de pollo con ensalada
Fruta/pan(1,8)
Three colours spirals with tomato and ham
Chicken fresh sausages with salad
Fruit/bread

09 Menestra verduras salteada
Merluza romana con ensalada(1,3,4)
Lácteo(7)/pan(1,8)
Sautéed mixed vegetables
Breaded hake with salad
Dairy dessert/bread

10 Sopa de cocido (1,3)
Cocido completo
Fruta/pan(1,8)
Madrid style broth
Meat and chickpeas
Fruit/bread

11 Arroz marinera(2,4,10,14)
Lomo de cerdo plancha con ensalada
Lácteo(7)/pan(1,8)
Rice with seafood
Roast loin with salad
Dairy dessert/bread

12 Lentejas jardinera
Bacalao con tomate (4)
Fruta/pan(1,8)
Lentils with vegetables
Cod with tomato
Fruit /bread

15 Judías verdes rehogadas
Tortilla de patata con ensalada(3)
Fruta/pan(1,8)
Sautéed green beans
Spanish omelette with salad
Fruit/bread

16 Potaje de judías blancas
Merluza en salsa verde (4)
Lácteo(7)/pan(1,8)
White beans potage
Hake in green sauce
Dairy dessert/bread

17 Espagueti con verduras (1,2,3)
Guiso de ternera con patatas
Fruta/pan(1,8)
Spagueti with vegetables
Stew veal with chips
Fruit/bread

18 Arroz milanese
Croquetas y empanadillas (1,2,3,4,6,7,9,10,14)
Lácteo/pan(1,8)
Milanese rice
Chicken in sauce with salad
Dairy dessert/bread

19 FIESTA/HOLIDAY

22 Macarrones con chorizo(1,3)
Salmón con ensalada (4)
Fruta/pan(1,8)
Macaroni with chorizo
Salmon with salad
Fruit/bread

23 Judías verdes con tomate y zanahoria
Hamburguesa con patatas(6)
Lácteo(7)/pan(1,8)
Green beans with tomato and carrot
Meatballs with vegetables
Dairy dessert/bread

24 Sopa de cocido (1,3)
Cocido completo
Fruta/pan(1,8)
Madrid style broth
Meat and chickpeas
Fruit /bread

25 Crema de calabacín
Pechuga pollo plancha con ensalada
Lácteo(7)/pan(1,8)
Cream of zucchini
Roast chicken with salad
Dairy dessert/bread

26 FIESTA/HOLIDAY

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 Equipo de Diseño y Desarrollo de Menús de COCINAS CENTRALES, S.A.

Hidra. car.: 106g Proteínas: 31g
Grasas: 26g - Kcalorías: 717

Hidra. car.: 102g Proteínas: 36g
Grasas: 26g - Kcalorías: 747

Hidra. car.: 98g Proteínas: 32g
Grasas: 26g - Kcalorías: 729

Hidra. car.: 106g Proteínas: 31g
Grasas: 26g - Kcalorías: 717