

Basal - Octubre 2021

				Viernes 1
				Sopa de cocido (1, 6, 7, 3T) - Soup
				Cocido completo (6,7,15, 12T) - Cooked cheakpeas, meat and vegetables
				Fruta - Fresh fruit
				Pan (1) - Bread
Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 913,40 - Gr: 37,25 - Pr: 34,33 - HC: 94,80
Lunes 4	Martes 5	Miércoles 6	Jueves 7	Viernes 8
Crema de zanahorias - Cream of carrots	Alubias blancas con verduras (15, 12 T) - White beans with vegetables	Arroz con tomate (12T) - Rice with tomato	Lentejas estofadas (15, 12T) - Stewed lentils	Fideuá (1, 3T, 12T) - Noodles
Pollo asado con champiñones (12T) - Roasted chicken with mushrooms	Albóndigas a la jardinera (1, 6, 15, 12T) - Meatballs in tomato and vegetables sauce	Merluza en salsa de puerros (4, 7, 12T) - Hake in leek sauce	Tortilla de atún (3, 4) - Tuna omelette	Palometa al horno en salsa de zanahorias (4, 7) - White fish with carrot sauce
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
		Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad	Ensalada de tomate (12) - Tomato salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 596,40 - Gr: 29,14 - Pr: 30,53 - HC: 50,09	Kc: 992,40 - Gr: 48,15 - Pr: 36,43 - HC: 91,00	Kc: 810,90 - Gr: 29,44 - Pr: 28,63 - HC: 105,40	Kc: 854,70 - Gr: 30,97 - Pr: 38,65 - HC: 98,60	Kc: 889,00 - Gr: 33,55 - Pr: 36,93 - HC: 105,40
		Miércoles 13	Jueves 14	Viernes 15
		Patatas con bacalao (4, 12T) - Potatoes with cod	Lentejas con chorizo (15, 12T) - Lentils with chorizo	Menestra de verduras (15, 12T) - Vegetable stew
		Morcillo de ternera con salsa de verduras (12T) - Beef in vegetable sauce	Merluza al horno con salsa de pimientos (4, 12T) - Hake baked with peppers sauce	Salchichas frescas con salsa de tomate - Sausages with tomato sauce
		Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
		Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad	Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad	
		Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 754,00 - Gr: 31,34 - Pr: 38,33 - HC: 73,50	Kc: 858,90 - Gr: 37,55 - Pr: 42,63 - HC: 78,50	Kc: 725,40 - Gr: 32,95 - Pr: 32,33 - HC: 71,90
Lunes 18	Martes 19	Miércoles 20	Jueves 21	Viernes 22
Alubias blancas con verduras (15, 12 T) - White beans with vegetables	Crema de calabacín - Cream of zucchini	Macarrones con chorizo (1, 3T) - Macaroni with chorizo	Potaje de garbanzos (3,15, 12T) - Chickpea stew	Patatas con carne (12T) - Potatoes with meat
Pollo en pepitoria (3, 12T) - Chicken with vegetables and egg	Tortilla de atún (3, 4) - Tuna omelette	Palometa al horno con salsa de puerro (4, 7, 12T) - Fish with leek sauce	Lomo al horno en salsa de queso (7) - Pork loin with cheese sauce	Merluza en salsa verde con verduritas (4, 15, 12T) - Hake in green sauce with vegetables
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
	Ensalada de tomate (12) - Tomato salad	Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad	
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 775,40 - Gr: 32,34 - Pr: 44,53 - HC: 66,40	Kc: 746,70 - Gr: 32,17 - Pr: 25,95 - HC: 86,00	Kc: 911,90 - Gr: 37,24 - Pr: 44,43 - HC: 98,80	Kc: 778,00 - Gr: 29,15 - Pr: 43,33 - HC: 78,80	Kc: 735,40 - Gr: 26,55 - Pr: 35,43 - HC: 83,10
Lunes 25	Martes 26	Miércoles 27	Jueves 28	Viernes 29
Lentejas a la jardinera (15, 12T) - Stewed lentils with vegetables	Macarrones con atún (1, 4, 3T) - Macaroni with tuna	Judías verdes con patatas (15) - Green beans with potatoes	Alubias pintas estofadas (15, 12T) - Pinto beans stewed	Paella de pollo (12T) - Rice with chicken
Pechuga de pollo en salsa de champiñones (1, 12T) - Chicken breast with mushrooms sauce	Huevos con bechamel (3, 7) - Eggs with bechamel	Albóndigas de merluza en salsa (1, 4, 14, 15, 2T, 3T, 7T, 12T) - Hake meatballs in sauce	Filete de Sajonia con pimientos (6, 15, 7T) - Smoked pork loin with peppers	Palometa en salsa de tomate (4) - White fish in tomato sauce
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad	Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad	Ensalada de tomate (12) - Tomato salad		Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 861,00 - Gr: 39,64 - Pr: 48,03 - HC: 71,00	Kc: 849,90 - Gr: 33,45 - Pr: 33,63 - HC: 99,70	Kc: 774,20 - Gr: 37,04 - Pr: 22,58 - HC: 82,10	Kc: 721,40 - Gr: 20,35 - Pr: 42,43 - HC: 114,40	Kc: 840,00 - Gr: 32,45 - Pr: 30,43 - HC: 103,80

Alérgenos de declaración obligatoria: 1 Gluten - 2 Crustáceos - 3 Huevo - 4 Pescado - 5 Cacahuete - 6 Soja - 7 Leche - 8 Frutos de cáscara - 9 Apio - 10 Mostaza - 11 Sésamo - 12 Sulfitos - 13 Altramuces - 14 Moluscos - 15 Legumbre.

* Se servirá pan integral un día a la semana en semanas alternas.

Nerea Prada
Dietista-Nutricionista
Nº AEDN: CYL00130

