



OCTUBRE 2022

Menú verificado por:
AIZEDA



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>P: Proteínas H: Hidratos de carbono G: Grasas A.G.S.: Ácidos grasos saturados</p>	<p>Todos los menús irán acompañados de pan y agua All menus will be accompanied by bread and water</p>			
<p>03 Tallarines a la carbonara (beicon y nata) Al. (1-3-7) Carbonara pasta Caballa en salsa de tomate con guisantes y cebolla Al. (4) Tuna in tomato sauce with peas and onion Pera ecológica Organic pear / Leche Milk Al. (7) 734 Kcal. / P: 30,4g / H: 73g G: 33,8g / A.G.S.: 8g</p>	<p>04 Sopa de cocido Al. (1-3) Meat and pasta soup Cocido completo con garbanzos ecológicos Al. (12) (Organic chickpea, meat and vegetables) Manzana Apple / Leche Milk Al. (7) 619 Kcal. / P: 34,9g / H: 75g G: 16,5g / A.G.S.: 5,6g</p>	<p>05 Patatas guisadas con costillas Al. (12) Pork ribs and potato stew Hamburguesa de pollo con ensalada de lechuga, aceitunas y maíz Al. (1-3-7-12) Chicken burger with salad Plátano Banana / Leche Milk Al. (7) 730 Kcal. / P: 35,6g / H: 66g G: 33,9g / A.G.S.: 7,8g</p>	<p>06 Arroz a la napolitana (berenjena, pimiento, tomate) Al. (0) Vegetable rice Fogonero en salsa marinera (almejas, gambas, mejillones) Al. (1-2-4-13) Fish in seafood sauce (clams, prawns, mussels) Fruta variada Fruit / Leche Milk Al. (7) 650 Kcal. / P: 31,3g / H: 97,6g G: 13,2g / A.G.S.: 2,2g</p>	<p>07 Acelgas de temporada rehogadas Al. (0) Vegetable stew Lasaña de carne Al. (1-3-7) Meat lasagna Yogur / Yoghurt Al. (7) 632 Kcal. / P: 28,8g / H: 64,4g G: 27,5g / A.G.S.: 9,1g</p>
<p>10 Fideuá de pollo verduras (pimiento, tomate y cebolla) Al. (1-3) Noodles with chicken and vegetables Tortilla de atún con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Al. (3-4-12) Tuna omelette with salad Naranja Orange / Leche Milk Al. (7) 646 Kcal. / P: 26,6g / H: 75,9g G: 24,1g / A.G.S.: 4,2g</p>	<p>11 Puré de verduras de temporada Al. (12) Cream of vegetable soup Ternera stroganoff con arroz Al. (7-10-12) Veal stew with rice Plátano Banana / Leche Milk Al. (7) 692 Kcal. / P: 28,2g / H: 90,8g G: 21,7g / A.G.S.: 7,5g</p>	<p>12 FESTIVO</p>	<p>13 Alubias blancas con chorizo Al. (0) White bean stew with chorizo Pescadilla en salsa verde con espárragos Al. (1-3-4) Fish in parsley sauce with asparagus Yogur bebible / Dairy dessert Al. (7) 690 Kcal. / P: 45,6g / H: 71,2g G: 20,3g / A.G.S.: 6,6g</p>	<p>14 Sopa de picadillo (fideos, jamón y huevo) Al. (1-3) Ham, egg and pasta soup Cinta de lomo al ajillo con ensalada de lechuga y tomate Al. (12) Pork steak in garlic sauce with salad Manzana ecológica Organic apple / Leche Milk Al. (7) 667 Kcal. / P: 30,2g / H: 75,2g G: 25,5g / A.G.S.: 5,5g</p>
<p>17 Macarrones al gratén Al. (1-3-7) Pasta with cheese and tomato sauce Filete de rape al horno con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Al. (4-12) Baked fish with salad Pera Pear / Leche Milk Al. (7) 677 Kcal. / P: 30,2g / H: 71,7g G: 28,1g / A.G.S.: 6,3g</p>	<p>18 Sopa de marisco Al. (1-2-3-13) Seafood and pasta soup Pollo asado con patatas Al. (12) Roasted chicken with potatoes Plátano Banana / Leche Milk Al. (7) 637 Kcal. / P: 31,5g / H: 64,5g G: 24,9g / A.G.S.: 4,7g</p>	<p>19 Lentejas con codillo, cebolla y zanahoria Al. (0) Lentil stew with pork and vegetables Huevos cocidos con tomate y atún Al. (3-4) Hard boiled eggs with tomato and tuna Naranja ecológica Organic orange / Leche Milk Al. (7) 655 Kcal. / P: 33,9g / H: 60,4g G: 27,9g / A.G.S.: 6,6g</p>	<p>20 Arroz con verduras (tomate, judías verdes, guisantes) y magro Al. (0) Rice with meat and vegetables Bacalao en salsa con zanahorias baby Al. (4) Cod fish in sauce with carrots baby Fruta variada Fruit / Leche Milk Al. (7) 618 Kcal. / P: 28,6g / H: 86,9g G: 15,5g / A.G.S.: 2,6g</p>	<p>21 Crema de puerros Al. (12) Cream of leek soup Albóndigas caseras de ternera con patatas y champiñones Al. (1-3-7-12) Beef meatballs with potatoes and mushrooms Yogur / Yoghurt Al. (7) 782 Kcal. / P: 33,6g / H: 87,4g G: 30,8g / A.G.S.: 8,8g</p>
<p>24 Espaguetis ecológicos e integrales a la navarra (con tomate y chorizo) Al. (1-3-7) Organic and wholegrain noodles with chorizo and tomato sauce Filete de halibut rebozado con ensalada Al. (1-3-4-12) Breaded fish with salad Manzana Apple / Leche Milk Al. (7) 791 Kcal. / P: 33,3g / H: 87,5g G: 32,2g / A.G.S.: 7,8g</p>	<p>25 Crema de calabacín con queso Al. (7-12) Cream of zucchini soup with cheese Magro estofado con tomate y patatas Al. (12) Pork stew with tomato and potatoes Pera ecológica Organic pear / Leche Milk Al. (7) 667 Kcal. / P: 31,8g / H: 73,8g G: 24,6g / A.G.S.: 5,6g</p>	<p>26 Sopa de cocido Al. (1-3) Meat and pasta soup Cocido completo Al. (12) Chickpea, meat and vegetables Pan integral, plátano y leche / Wholegrain bread, banana and milk Al. (1-7) 647 Kcal. / P: 35,6g / H: 81,7g G: 16,3g / A.G.S.: 5,6g</p>	<p>27 Arroz tres delicias (huevo, guisantes, jamón) Al. (3) Fried rice with egg, peas and ham Merluza al horno con ensalada de lechuga y remolacha Al. (4-12) Baked hake fish with salad Yogur bebible / Dairy dessert Al. (7) 664 Kcal. / P: 26g / H: 87,3g G: 22,5g / A.G.S.: 4,9g</p>	<p>28 Brócoli gratinado con beicon Al. (7) Broccoli with bacon Pollo en salsa de naranja con patatas Al. (12) Chicken in orange sauce with potatoes Fruta Fruit / Leche Milk Al. (7) 623 Kcal. / P: 28g / H: 68,9g G: 23g / A.G.S.: 5,9g</p>

ALÉRGENOS



1. GLUTEN



2. CRUSTÁCEOS



3. HUEVOS



4. PESCADO



5. CACAHUETES



6. SOJA



7. LÁCTEOS



8. FRUTOS DE CÁSCARA



9. APIO



10. MOSTAZA



11. SÉSAMO



12. DIÓXIDO DE AZUFRE, SULFITOS



13. MOLUSCOS



14. ALTRAMUCOS

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