

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
NO LECTIVO	Lentejas estofadas con verduras (patata, zanahoria, calabacín, pimiento)	Arroz marinero (calamar, gamba, pimiento, cebolla, tomate) (C, M, Sul)	Judías verdes con tomate (cebolla, zanahoria, ajo)	Crema de garbanzos (patata, puerro, calabaza, zanahoria) (Sul)
	Tortilla de jamón york (H, S)	Pavo en salsa de champiñones (patata, champiñón, cebolla, ajo)	Merluza en salsa verde (cebolla, patata, espinaca, pimiento verde, ajo) (P)	Magro de cerdo con pisto (calabacín, pimiento rojo, cebolla, tomate)
	Fruta/ Agua	Fruta/ Agua	Fruta/ Agua	Yogur <sup>L,PLV</sup> /Agua
	826 kcal 41,2 H.C.	855 kcal 106,6 H.C.	909 kcal 58,1 H.C.	835 kcal 114,1 H.C.
	36,7 prot. 55,8 grasas	50,8 prot. 22,3 grasas	57,8 prot. 47,9 grasas	39,2 prot. 23,0 grasas
12 Espirales de maíz con tomate frito y atún (P)	15 Judías blancas con pollo (patata, zanahoria, cebolla, ajo, pimentón) (Sul)	16 Arroz con verduras (zanahoria, calabacín, pimiento verde, cebolla, tomate, ajo)	17 Patatas aldeanas (ajo, pimentón, laurel)	18 Garbanzos a la catalana (facón, pimiento rojo, tomate, cebolla, ajo) (Sul, L, PLV)
Tortilla de espinacas (H)	Paometa en salsa verde (cebolla, patata, espinaca, pimiento verde, ajo) (P)	Hamburguesa de cerdo con tomate frito (S, Sul)	Abadejo en salsa de zanahoria (cebolla, puerro, pimiento rojo) (P)	Pollo al horno con brócoli (cebolla, ajo)
Fruta/ Agua	Fruta/ Agua	Fruta/ Agua	Fruta/ Agua	Yogur <sup>L,PLV</sup> /Agua
677 kcal 91,8 H.C.	664 kcal 58,5 H.C.	815 kcal 99,9 H.C.	733 kcal 50,4 H.C.	666 kcal 72,9 H.C.
34,9 prot. 15,3 grasas	47,9 prot. 25,2 grasas	44,1 prot. 24,3 grasas	42,1 prot. 38,7 grasas	46,3 prot. 19,4 grasas
21 Espirales de maíz con verduras (zanahoria, tomate, calabacín, cebolla, pimiento verde, ajo)	22 Lentejas con chorizo (patata, zanahoria, cebolla, tomate, pimiento verde, ajo, pimentón) (L, PLV)	23 Arroz con pollo (cebolla, pimiento verde, tomate, ajo, pimentón)	24 Crema de pescado (patata, merluza, calabaza, puerro) (P)	25 Sopa de cocido con arroz
Tortilla francesa con zanahoria rehogada (H)	Abadejo a la gallega (patata, pimentón) (P)	Caella a la vizcaína (zanahoria, cebolla, pimiento rojo, puerro) (P)	Ternera a la Jardínera (zanahoria, gulsante, pimiento verde, cebolla, tomate, ajo)	Cocido completo (patata, zanahoria, ternera, pollo, judía verde, repollo) (Sul)
Fruta/ Agua	Fruta/ Agua	Fruta/ Agua	Fruta/ Agua	Yogur <sup>L,PLV</sup> /Agua
745 kcal 92,0 H.C.	886 kcal 53,5 H.C.	923 kcal 106,4 H.C.	716 kcal 60,7 H.C.	680 kcal 77,4 H.C.
30,2 prot. 23,8 grasas	35,8 prot. 57,4 grasas	46,8 prot. 31,1 grasas	48,1 prot. 28,6 grasas	41,6 prot. 21,4 grasas
28 Macarrones de maíz boloñesa (pavo/pollo) (carne picada de ave, tomate, zanahoria, cebolla, ajo)	29 Lentejas con pollo (patata, zanahoria, cebolla, tomate, pimiento verde, ajo, pimentón)	30 Arroz con tomate (cebolla, zanahoria, ajo)	31 Patatas guisadas con pescado (atún, zanahoria, cebolla, pimiento verde, ajo, pimentón) (P)	1 Lomo de sajonia en salsa de manzana (Cebolla, zanahoria, puerro) (PLV, L, S)
Limanda en salsa de zanahoria (cebolla, puerro, pimiento rojo) (P)	Tortilla campesina (patata, calabacín, pimiento rojo y verde, cebolla, ajo) (H)	Merluza en salsa vizcaína (zanahoria, cebolla, pimiento rojo, puerro) (P)		
Fruta/ Agua	Fruta/ Agua	Fruta/ Agua	Fruta/ Agua	
832 kcal 111,2 H.C.	736 kcal 56,2 H.C.	877 kcal 92,0 H.C.	690 kcal 61,7 H.C.	
23,0 prot. 27,7 grasas	29,3 prot. 42,8 grasas	46,6 prot. 32,6 grasas	48,2 prot. 25,6 grasas	

Reglamento UE 1169/2011, Información sobre alérgenos alimentarios.

G, gluten L, lactosa PLV, leche vaca H, huevo S, soja Sul, sulfitos C, crustáceos M, mariscos FC, frutos de cáscara  
P, pescado A, apio Mos, mostaza Cac, cacahuete Ses, sésamo Alt, altramuces

**! Alérgenos**

En base al REGLAMENTO (UE) 1169/2011 DEL PARLAMENTO EUROPEO Y DEL CONSEJO de 25 de octubre de 2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor se informa que estos menús pueden contener: gluten (G), crustáceos, huevo (H), pescado (P), cacahuete (Cac), soja (S), leche (L), frutos de cáscara (FC), apio (A), mostaza (Mos), sulfitos (Sul), altramuces (Alt) y moluscos (M).



En base al R.D. 126/215, de 27 de febrero, por el que se aprueba la norma general relativa a la información alimentaria de los alimentos que se presentan sin envasar para colectividades.



c/ Paseo Carboeiro, 9  
Sigüeiro 15888 Oroso  
Tlf. 881 981 905

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
7 <b>NO LECTIVO</b>	8 Lentejas estofadas con verduras (patata, zanahoria, calabacín, pimiento)	9 Arroz marlinero (calamar, gamba, pimiento, cebolla, tomate) (C, M, Sul)	10 Judías verdes con tomate (cebolla, zanahoria, ajo)	11 Crema de garbanzos (patata, puerro, calabaza, zanahoria) (Sul)
	Tortilla de Jamón york (H, S)	Pavo en salsa de champiñones (patata, champiñón, cebolla, ajo)	Merluza en salsa verde (cebolla, patata, espinaca, pimiento verde, ajo) (P)	Magro de cerdo con pisto (calabacín, pimiento rojo, cebolla, tomate)
	Fruta/ Agua	Fruta/ Agua	Fruta/ Agua	Yogur de soía /Agua
	826 kcal 41,2 H.C. 36,7 prot. 55,8 grasas	855 kcal 106,6 H.C. 50,8 prot. 22,3 grasas	909 kcal 58,1 H.C. 57,8 prot. 47,9 grasas	835 kcal 114,1 H.C. 39,2 prot. 23,0 grasas
12 Fideuá con tomate y atún (G, H, P)	13 Judías blancas con pollo (patata, zanahoria, cebolla, ajo, pimentón) (Sul)	14 Arroz con verduras (zanahoria, calabacín, pimiento verde, cebolla, tomate, ajo)	15 Patatas aldeanas (ajo, pimentón, laurel)	16 Puchero de garbanzos (patata, pollo, zanahoria, judía verde, pimiento verde, cebolla, tomate, ajo, laurel) (Sul)
Tortilla de espinacas (H)	Palometa en salsa verde (cebolla, patata, espinaca, pimiento verde, ajo) (P)	Hamburguesa de cerdo con tomate frito (S, Sul)	Abadejo en salsa de zanahoria (cebolla, puerro, pimiento rojo) (P)	Pollo al horno con brócoli (cebolla, ajo)
Fruta/ Agua	Fruta/ Agua	Fruta/ Agua	Fruta/ Agua	Yogur de soía /Agua
577 kcal 91,8 H.C. 34,9 prot. 15,3 grasas	664 kcal 58,5 H.C. 47,9 prot. 23,2 grasas	815 kcal 99,9 H.C. 44,1 prot. 24,3 grasas	733 kcal 50,4 H.C. 42,1 prot. 18,7 grasas	666 kcal 72,9 H.C. 46,3 prot. 19,4 grasas
17 Espirales con verduras (zanahoria, tomate, calabacín, cebolla, pimiento verde, ajo) (G, H)	18 Lentejas con pollo (patata, zanahoria, cebolla, tomate, pimiento verde, ajo, pimentón)	19 Arroz con pollo (cebolla, pimiento verde, tomate, ajo, pimentón)	20 Crema de pescado (patata, merluza, calabaza, puerro) (P)	21 Sopa de cocido con fideos (G, H)
Tortilla francesa con zanahoria rehogada (H)	Abadejo a la gallega (patata, pimentón) (P)	Caella a la vizcaina (zanahoria, cebolla, pimiento rojo, puerro) (P)	Ternera a la jardinera (zanahoria, guisante, pimiento verde, cebolla, tomate, ajo)	Cocido completo (patata, zanahoria, ternera, pollo, judía verde, repollo) (Sul)
Fruta/ Agua	Fruta/ Agua	Fruta/ Agua	Fruta/ Agua	Yogur de soía /Agua
745 kcal 92,0 H.C. 30,2 prot. 23,8 grasas	866 kcal 53,5 H.C. 35,8 prot. 57,4 grasas	923 kcal 106,4 H.C. 46,8 prot. 31,1 grasas	716 kcal 60,7 H.C. 48,1 prot. 28,6 grasas	689 kcal 77,4 H.C. 41,6 prot. 21,4 grasas
22 Fideuá boloñesa (carne picada de cerdo, tomate, zanahoria, cebolla, ajo) (G, H, Sul)	23 Lentejas con pollo (patata, zanahoria, cebolla, tomate, pimiento verde, ajo, pimentón)	24 Arroz con tomate (cebolla, zanahoria, ajo)	25 Patatas guisadas con pescado (atún, zanahoria, cebolla, pimiento verde, ajo, pimentón) (P)	26 Lomo de sajonia en salsa de manzana (Cebolla, zanahoria, puerro) (PLV, L, S)
Limanda en salsa de zanahoria (cebolla, puerro, pimiento rojo) (P)	Tortilla campesina (patata, calabacín, pimiento rojo y verde, cebolla, ajo) (H)	Merluza en salsa vizcaina (zanahoria, cebolla, pimiento rojo, puerro) (P)		
Fruta/ Agua	Fruta/ Agua	Fruta/ Agua	Fruta/ Agua	
832 kcal 111,2 H.C. 23,0 prot. 27,7 grasas	736 kcal 56,2 H.C. 29,3 prot. 42,8 grasas	877 kcal 92,0 H.C. 46,6 prot. 32,6 grasas	680 kcal 61,7 H.C. 48,2 prot. 15,6 grasas	

Reglamento UE 1169/2011, información sobre alérgenos alimentarios.

G, gluten; P, pescado; L, lactosa; A, apio; PLV, leche vaca; Mos, mostaza; H, huevo; Cac, cacahuete; S, soja; Ses, sésamo; Sul, sulfitos; Alt, altramuces; C, crustáceos; M, mariscos; FC, frutos de cáscara

**Alérgenos**

En base al REGLAMENTO (UE) 1169/2011 DEL PARLAMENTO EUROPEO Y DEL CONSEJO de 25 de octubre de 2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor se informa que estos menús pueden contener: gluten (G), crustáceos, huevo (H), pescado (P), cacahuete (Cac), soja (S), leche (L), frutos de cáscara (FC), apio (A), mostaza (Mos), sulfitos (Sul), altramuces (Alt) y moluscos (M).



En base al R.D. 126/215, de 27 de febrero, por el que se aprueba la norma general relativa a la información alimentaria de los alimentos que se presentan sin envasar para colectividades.

Menú realizado por: Dña. Laura del Valle Díez. Colegiada número CLM00024



c/ Paseo Carboeiro, 9  
Sigüeiro 15888 Oroso  
Tlf. 881 981 905