

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

6 Crema de Zanahoria ECO.
Magro de Cerdo con Tomate.
Guisantes Rehogados.
Pan y Agua
Fruta de Temporada

7 Judías Verdes con Tomate
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

8 Paella Mixta.
Merluza al Horno
Verduras Asadas
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

2 Menestra de Verduras
Rotti de Pavo al Horno.
Zanahoria en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada

3 Judías Blancas con Chorizo.
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 641 **Lip:** 19,03 **Prot:** 33,58 **HC:** 65,77

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

13 Patatas a la Riojana
Bacalao con Tomate.
Guisantes Rehogados.
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 535 **Lip:** 19,84 **Prot:** 28,10 **HC:** 61,20

Cena: Pasta + Verdura + Fruta

14 Fideuá de Verduras y Pollo
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 659 **Lip:** 17,40 **Prot:** 35,16 **HC:** 94,98

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

15 Judías Blancas Estofadas con Verduras.
Pollo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 809 **Lip:** 33,01 **Prot:** 30,09 **HC:** 101,09

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

16 Arroz Campesina.
Merluza a la Andaluza
Ensalada de Lechuga, Zanahoria y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 719 **Lip:** 18,79 **Prot:** 43,49 **HC:** 97,20

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

17



Kcal: 667 **Lip:** 23,00 **Prot:** 35,78 **HC:** 79,88

Cena: Verdura + Carne + Fruta

20 Crema de Verduras ECO.
Albóndigas de Ternera en Salsa
Patatas Dado en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 645 **Lip:** 23,54 **Prot:** 23,58 **HC:** 85,56

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

21 Arroz con Tomate
Croquetas de Bacalao
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 676 **Lip:** 20,23 **Prot:** 48,47 **HC:** 77,56

Cena: Patata + Huevo + Fruta

22 Lentejas Estofadas con Verduras.
Rabas de Calamar
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 679 **Lip:** 19,74 **Prot:** 29,62 **HC:** 99,24

Cena: Verdura + Carne + Fruta

23 Coditos al Gratén
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

24 Sopa de Cocido
Cocido Completo con Verduras
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 577 **Lip:** 26,18 **Prot:** 19,09 **HC:** 65,98

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

27 Guiso de Verduras ECO con Patatas.
Boquerones a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 707 **Lip:** 23,22 **Prot:** 11,67 **HC:** 115,28

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

28 Lentejas con Chorizo.
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 702 **Lip:** 22,56 **Prot:** 27,14 **HC:** 100,57

Cena: Patata + Pescado + Fruta

29 Arroz Campesina.
Rotti de Pavo al Horno.
Zanahoria en Guiso
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 738 **Lip:** 25,82 **Prot:** 24,73 **HC:** 84,90

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

30 Coliflor a la Italiana con Salsa de Tomate
Pollo Asado
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Postre Especial



Kcal: 688 **Lip:** 28,93 **Prot:** 31,65 **HC:** 77,77

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Kcal: 809 **Lip:** 33,01 **Prot:** 30,09 **HC:** 101,09

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Kcal: 656 **Lip:** 19,02 **Prot:** 29,31 **HC:** 94,22

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

Kcal: 818 **Lip:** 32,46 **Prot:** 43,88 **HC:** 85,84

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

mediterránea

VALORACIÓN NUTRICIONAL: Energía: Kcal, Lípidos: g, Proteínas: g, Hidratos de Carbono: g
FRUTA VARIADA Y DE TEMPORADA (Manzana, pera, naranja, mandarina y plátano)

R.D. 1169/2011 La información relativa a los alérgenos de nuestros platos, se encuentra en el Centro. Cualquier duda al respecto, nuestro personal le atenderá.