

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

5 Arroz Campesina.
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Champiñón Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

6 Lentejas Estofadas con Verduras.
Croquetas de Jamón
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

7 Fideuá de Verduras ECO.
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

1 Crema de Calabacín ECO.
Magro de Cerdo con Tomate.
Guisantes Rehogados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

2 Macarrones Gratinados
Crujiente de Bacalao
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 662 **Lip:** 18,29 **Prot:** 33,27 **HC:** 94,58
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

Kcal: 682 **Lip:** 21,33 **Prot:** 23,03 **HC:** 101,71
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

Kcal: 624 **Lip:** 17,39 **Prot:** 31,62 **HC:** 85,97
Cena: Patata + Ave + Fruta

Kcal: 603 **Lip:** 18,70 **Prot:** 32,89 **HC:** 56,22
Cena: Arroz + Huevo + Fruta

Kcal: 919 **Lip:** 35,26 **Prot:** 26,84 **HC:** 106,91
Cena: Verdura + Ave + Fruta

12



13



14

Arroz con Tomate
Escalope de Merluza
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

15

Judías Blancas Estofadas con Verduras.
Pollo Asado
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

16

Kcal: 651 **Lip:** 15,31 **Prot:** 39,53 **HC:** 92,04
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Judías Verdes Rehogadas
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

19

Arroz con Verduras
Medallón de Bacalao
Guisantes Rehogados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

20

Crema de Zanahoria ECO.
San Jacobo de Pollo
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

21

Kcal: 698 **Lip:** 19,49 **Prot:** 18,75 **HC:** 115,56
Cena: Verdura + Carne + Lácteo

Judías Blancas Estofadas con Verduras.
Salmón en Salsa de Eneldo.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

22

Kcal: 744 **Lip:** 20,10 **Prot:** 49,64 **HC:** 93,54
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

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

23

Kcal: 648 **Lip:** 30,45 **Prot:** 20,56 **HC:** 74,35
Cena: Arroz + Ave + Fruta

Macarrones con Atún
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

26

Kcal: 708 **Lip:** 15,02 **Prot:** 28,62 **HC:** 109,20
Cena: Verdura + Carne + Fruta

Paella de Verduras.
Gallo al Horno
Verduras Asadas
Pan y Agua
Fruta de Temporada

27

Kcal: 557 **Lip:** 22,74 **Prot:** 11,93 **HC:** 77,97
Cena: Patata + Pescado + Lácteo

Menestra de Verduras
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

28

Kcal: 655 **Lip:** 19,83 **Prot:** 40,52 **HC:** 80,19
Cena: Verdura + Carne + Fruta

Judías Pintas Estofadas.
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga, Tomate y Pimiento Rojo
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

29

Kcal: 651 **Lip:** 15,31 **Prot:** 39,53 **HC:** 92,04
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

Papas con Choco
Flamenquines
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Postre Especial



**JORNADA GASTRONÓMICA
ANDALUCÍA**

Kcal: 645 **Lip:** 15,15 **Prot:** 34,09 **HC:** 92,31
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

Kcal: 522 **Lip:** 18,92 **Prot:** 26,03 **HC:** 61,63
Cena: Pasta + Pescado + Fruta

Kcal: 665 **Lip:** 21,89 **Prot:** 42,94 **HC:** 74,98
Cena: Arroz + Ave + Lácteo

Kcal: 714 **Lip:** 25,97 **Prot:** 29,36 **HC:** 93,93
Cena: Verdura + 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.