

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

Macarrones con Tomate
Escalope de Merluza
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 707 Lip: 20,01 Prot: 21,10 HC: 110,94

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

8



FESTIVO

7



FESTIVO

6



FESTIVO

5

Arroz con Tomate
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 653 Lip: 23,35 Prot: 19,45 HC: 95,07

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

4

Pochas con Chistorra.
Magras con Tomate
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada



JORNADA GASTRONÓMICA
NAVARRA

Kcal: 847 Lip: 28,21 Prot: 45,60 HC: 87,63

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

15

Crema de Calabacín ECO.
Filetes Rusos con Tomate
Arroz Pilaf
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 690 Lip: 24,51 Prot: 22,69 HC: 78,18

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

14

Sopa de Picadillo de Pollo
Escalope de Merluza
Ensalada de Lechuga y , Zanahoria y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 566 Lip: 18,27 Prot: 22,13 HC: 79,24

Cena: Arroz + Carne + Fruta

13

Arroz a Banda.
Rotti de Pavo al Horno.
Zanahoria ECO en Guiso
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 671 Lip: 19,37 Prot: 33,42 HC: 93,27

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

12

Lentejas Estofadas con Verduras.
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 749 Lip: 26,97 Prot: 28,06 HC: 101,50

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

11

Macarrones con Tomate
Salmón en Salsa de Eneldo.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 750 Lip: 28,49 Prot: 33,03 HC: 90,26

Cena: Verdura + Ave + Fruta

22

Entremeses Fríos (York, Chorizo y Salchichón)
Hamburguesa de Ternera Completa
Patatas Fritas
Macedonia de Fruta Casera y Huevos de Chocolate Navideños

Kcal: 884 Lip: 41,18 Prot: 37,37 HC: 91,88

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

21

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

Kcal: 651 Lip: 15,49 Prot: 39,80 HC: 91,26

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

20

Arroz Tres Delicias
Tortilla Francesa con Atún.
Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 646 Lip: 31,15 Prot: 21,57 HC: 69,03

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

19

Tallarines a la Boloñesa
Gallo a la Bilbaína
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 685 Lip: 18,51 Prot: 44,00 HC: 84,58

Cena: Verdura + Carne + Fruta

18

Garbanzos Encebollados.
Rape al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 617 Lip: 18,04 Prot: 37,35 HC: 79,07

Cena: Arroz + Ave + Lácteo

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.

