

## Lunes

8 Arroz Campesina.  
Pollo Asado  
Zanahoria Rehogada.  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 663 **Lip:** 19,91 **Prot:** 38,78 **HC:** 85,19

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

15 Potaje de Garbanzos Estofados.  
Croquetas de Jamón  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 630 **Lip:** 23,26 **Prot:** 20,50 **HC:** 87,11

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

22 Sopa de Picadillo  
Albóndigas de Ternera en Salsa  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 677 **Lip:** 33,12 **Prot:** 28,66 **HC:** 66,94

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

29 Menestra de Verduras  
Pollo Asado  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 529 **Lip:** 19,84 **Prot:** 36,51 **HC:** 50,70

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

## Martes

9 Macarrones con Tomate  
Caballa en Aceite  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 654 **Lip:** 23,09 **Prot:** 36,10 **HC:** 73,74

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

16 Arroz a la Cubana  
Salchichas de Pavo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 694 **Lip:** 31,54 **Prot:** 25,52 **HC:** 80,58

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

23 Lentejas Estofadas con Verduras.  
Crujiente de Bacalao  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 696 **Lip:** 28,84 **Prot:** 27,45 **HC:** 84,47

**Cena:** Arroz + Ave + Lácteo

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

**Kcal:** 697 **Lip:** 26,85 **Prot:** 27,46 **HC:** 89,30

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

## Miércoles

10 Lentejas Estofadas con Verduras.  
Tortilla Francesa.  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 580 **Lip:** 22,98 **Prot:** 29,67 **HC:** 66,66

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

17 Judías Blancas Estofadas con Verduras.  
Gallo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 561 **Lip:** 15,84 **Prot:** 43,20 **HC:** 63,96

**Cena:** Pasta + Carne + Fruta

24 Espaguetis con Tomate  
Tortilla de Patata con Cebolla.  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 768 **Lip:** 27,43 **Prot:** 19,56 **HC:** 93,57

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

31 Arroz Tres Delicias  
Merluza al Horno  
Pimientos Asados  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 533 **Lip:** 19,76 **Prot:** 32,86 **HC:** 54,46

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

## Jueves

11 Paella de Verduras.  
Filetes Rusos con Tomate  
Patatas Panadera.  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 813 **Lip:** 24,89 **Prot:** 25,69 **HC:** 104,21

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

18 Macarrones Gratinados  
Tortilla de Patata con Calabacín.  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 724 **Lip:** 22,70 **Prot:** 20,83 **HC:** 90,32

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

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

**Kcal:** 600 **Lip:** 15,19 **Prot:** 38,93 **HC:** 79,84

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

## Viernes

12 Crema de Verduras ECO.  
Merluza Empanada  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 488 **Lip:** 17,60 **Prot:** 15,86 **HC:** 67,11

**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

19 Judías Verdes Rehogadas  
Guiso de Patata con Choco  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 442 **Lip:** 12,51 **Prot:** 19,49 **HC:** 65,50

**Cena:** Arroz + Ave + Fruta

26 Paella Mixta.  
Salmón en Salsa de Eneldo.  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Kcal:** 789 **Lip:** 31,22 **Prot:** 40,62 **HC:** 90,82

**Cena:** Verdura + Carne + 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.