

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
Tortilla de Patata 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.