

## Lunes

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

**Kcal:** 693 **Lip:** 24,70 **Prot:** 26,85 **HC:** 91,87

**Cena:** Pasta + Ave + Fruta

9 Crema de Zanahoria ECO  
Paella valenciana  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 605 **Lip:** 14,55 **Prot:** 16,44 **HC:** 104,27

**Cena:** Patata + Pescado + Fruta

16 Brócoli Salteado  
Albóndigas de Ternera en Salsa  
Patatas Fritas  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 634 **Lip:** 31,09 **Prot:** 21,20 **HC:** 65,90

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

23 Lentejas Estofadas con Verduras  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 616 **Lip:** 22,43 **Prot:** 27,23 **HC:** 79,21

**Cena:** Patata + Carne + Fruta

30 Sopa de Picadillo con Huevo Cocido  
Nuggets de Bacalao  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 694 **Lip:** 32,17 **Prot:** 26,71 **HC:** 75,50

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

## Martes

3 Arroz con Tomate  
Bienmesabe Adobado  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 757 **Lip:** 23,26 **Prot:** 34,90 **HC:** 92,49

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

10 Tallarines con tomate  
Tortilla Francesa con Atún  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 663 **Lip:** 25,65 **Prot:** 24,90 **HC:** 82,78

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

17 Coditos al Gratén  
Bacalao a la Andaluza  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 733 **Lip:** 21,34 **Prot:** 27,55 **HC:** 90,67

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

24 Arroz a la Cubana  
Salchichas Frescas al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 794 **Lip:** 33,14 **Prot:** 24,64 **HC:** 102,90

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

31 Espaguetis con Tomate  
Pollo al Ajillo  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Postre Especial

**Kcal:** 782 **Lip:** 21,54 **Prot:** 41,55 **HC:** 88,02

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

## Miércoles

4 Macarrones Gratinados  
Pollo Asado  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 804 **Lip:** 23,39 **Prot:** 44,70 **HC:** 85,90

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

11 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 + Fruta

18 Lentejas con Chorizo  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 676 **Lip:** 28,65 **Prot:** 29,53 **HC:** 78,02

**Cena:** Patata + Pescado + Lácteo

25 Macarrones Boloñesa  
Merluza al Horno  
Calabacín Rehogado  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 660 **Lip:** 18,27 **Prot:** 37,70 **HC:** 85,67

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

## Jueves

5 Garbanzos Estofados con Chorizo  
Merluza al Horno  
Verduras asadas  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 632 **Lip:** 22,05 **Prot:** 36,57 **HC:** 73,95

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

12



FESTIVO

19 Arroz Tres Delicias  
Pollo Asado  
Zanahoria en Guiso  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 601 **Lip:** 17,94 **Prot:** 43,06 **HC:** 65,01

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

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

**Kcal:** 651 **Lip:** 15,31 **Prot:** 39,53 **HC:** 92,04

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

## Viernes

6 Crema de Calabacín ECO  
Cinta de Lomo Adobado al Horno  
Patatas Fritas  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 529 **Lip:** 19,12 **Prot:** 30,32 **HC:** 59,60

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

13



FESTIVO

20 Judías Blancas Estofadas con Verduras  
Jurel al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 643 **Lip:** 17,30 **Prot:** 37,36 **HC:** 77,51

**Cena:** Pasta + Huevo + Fruta

27 Crema de Verduras ECO  
Cinta de Lomo Adobado al Horno  
Zanahoria Rehogada  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

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.