

Lunes

7

Brócoli Rehogado con Ajos
Alubias Suaves.

Pan y Agua
Fruta de Temporada



Kcal: 493 **Lip:** 12,15 **Prot:** 21,66 **HC:** 76,84

Cena: Arroz + Carne + Fruta

21 Guiso de Coliflor, Patata y Zanahoria.

Garbanzos Crujientes al Horno.

Pan y Agua
Fruta de Temporada



Kcal: 430 **Lip:** 13,69 **Prot:** 11,46 **HC:** 64,84

Cena: Patata + Carne + Fruta

28 Arroz Pizzero.

Potaje Tradicional (Garbanzos y Espinacas)

Pan y Agua
Fruta de Temporada



Kcal: 732 **Lip:** 15,46 **Prot:** 23,88 **HC:** 131,02

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Martes

8

Lentejas Guisadas "de la Abuela".
Tortilla de Patata con Cebolla.
Tomate Aliñado con AOVE
Pan Integral y Agua
Piña al Natural

Kcal: 714 **Lip:** 26,83 **Prot:** 26,96 **HC:** 90,70

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo

15 Macarrones con salsa al Pepe
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 586 **Lip:** 20,87 **Prot:** 18,08 **HC:** 82,95

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

22 Crema Suave de Calabaza y Zanahoria (ECO)

Albóndigas de Pollo en Salsa.
(Patatas en Guiso)
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 506 **Lip:** 20,10 **Prot:** 25,68 **HC:** 54,94

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

29 Crema de Verduras ECO.

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

Kcal: 611 **Lip:** 26,00 **Prot:** 16,10 **HC:** 79,38

Cena: Arroz + Carne + Fruta

Miércoles

9

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

Kcal: 647 **Lip:** 18,50 **Prot:** 34,13 **HC:** 90,47

Cena: Verdura + Carne + Fruta

16 Crema de Verduras ECO.
Merluza Empanada
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 591 **Lip:** 23,64 **Prot:** 17,55 **HC:** 77,16

Cena: Patata + Ave + Fruta

23 Fideuá de Verduras.

Abadejo a la Provenzal.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 639 **Lip:** 17,63 **Prot:** 34,14 **HC:** 87,04

Cena: Verdura + Ave + Fruta

30 Macarrones Integrales con Salsa Suave de Verduras
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 628 **Lip:** 19,29 **Prot:** 36,51 **HC:** 76,19

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

Jueves

10

Crema de Zanahoria ECO.
Magro de Cerdo con Tomate.
Pimientos Asados
Pan Integral y Agua
Macedonia de Fruta Casera

Kcal: 538 **Lip:** 21,54 **Prot:** 30,99 **HC:** 53,88

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

17 Judías Pintas Estofadas.
Pollo Asado
Patatas Panadera.
Pan Integral y Agua
Macedonia de Fruta Casera

Kcal: 661 **Lip:** 19,56 **Prot:** 42,57 **HC:** 78,93

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo

24 Lentejas Castellanas.

Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga
Pan Integral y Agua
Macedonia de Fruta Casera

Kcal: 760 **Lip:** 27,29 **Prot:** 28,31 **HC:** 97,39

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo

Viernes

11

Espaguetis Integrales al Ajillo
Tortilla Francesa con Atún.
Ensalada de Lechuga
Pan y Agua
Yogur

Kcal: 525 **Lip:** 22,34 **Prot:** 19,99 **HC:** 59,41

Cena: Verdura + Ave + Fruta

18 Arroz Meloso con Verduritas.
Palometa con Tomate.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Yogur

Kcal: 675 **Lip:** 24,09 **Prot:** 37,10 **HC:** 80,06

Cena: Verdura + Ave + Fruta

25 Patatas a la Riojana.

Merluza a la Gallega.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Yogur

Kcal: 559 **Lip:** 27,77 **Prot:** 27,62 **HC:** 49,86

Cena: Verdura + Ave + 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.