

Lunes

5



FESTIVO

- 12 Judías Verdes con Tomate ¹²
Tortilla de Patata. ³
Ensalada de Lechuga y Cebolla ¹²
Pan y Agua ¹
Fruta de Temporada

Kcal: 513 Lip: 20,43 Prot: 14,78 HC: 67,77

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

- 19 Crema de Calabacín. ¹²
Pasta Boloñesa ^{1-3T}
Ensalada de Lechuga y Zanahoria ¹²
Pan y Agua ¹
Fruta de Temporada

Kcal: 677 Lip: 21,56 Prot: 22,38 HC: 108,58

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

- 26 Crema de Verduras ⁹⁻¹²
Pasta con Chorizo ^{1-3T}
Ensalada de Lechuga y Zanahoria ¹²
Pan y Agua ¹
Fruta de Temporada

Kcal: 735 Lip: 25,80 Prot: 19,29 HC: 108,77

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

Martes

6

- Lentejas Estofadas con Verduras ^{1T-12}
Tortilla de York. ³
Ensalada de Lechuga y Maíz ¹²
Pan y Agua ¹
Fruta de Temporada

Kcal: 558 Lip: 15,87 Prot: 29,89 HC: 76,82

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

- 13 Judías Blancas Estofadas con Verduras ¹²
Palometa en Salsa ⁴
Ensalada de Lechuga y Zanahoria ¹²
Pan y Agua ¹
Fruta de Temporada

Kcal: 610 Lip: 19,43 Prot: 36,67 HC: 75,26

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

- 20 Judías Pintas Estofadas ¹²
Tortilla Francesa ³
Ensalada de Lechuga y Cebolla ¹²
Pan y Agua ¹
Fruta de Temporada

Kcal: 550 Lip: 14,72 Prot: 23,03 HC: 83,76

Cena: Pasta + Carne + Fruta

- 27 Lentejas Castellanas ^{1T-12}
Escalope de Pollo
Ensalada de Lechuga y Tomate ¹²
Pan y Agua ¹
Fruta de Temporada

Kcal: 774 Lip: 30,90 Prot: 45,32 HC: 81,93

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

Miércoles

7

- Crema de Zanahoria ¹²
Pasta con Atún ^{1-3T-4}
Ensalada de Lechuga y Cebolla ¹²
Pan y Agua ¹
Fruta de Temporada

Kcal: 693 Lip: 19,58 Prot: 20,48 HC: 110,70

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

- 14 Paella de Marisco ^{2-4T-12-14}
Pollo Asado ¹²
Guisantes Rehogados
Pan y Agua ¹
Fruta de Temporada

Kcal: 726 Lip: 20,38 Prot: 45,94 HC: 95,05

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

- 21 Arroz Caldoso de Pescado ^{2-4T-12-14}
Croquetas de Jamón ^{1-2T-3T-4T-6T-7-14T}
Ensalada de Lechuga y Tomate ¹²
Pan y Agua ¹
Fruta de Temporada

Kcal: 681 Lip: 21,31 Prot: 17,45 HC: 110,13

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

- 28 Arroz con Tomate
Merluza al Horno ⁴
Menestra Rehogada
Pan y Agua ¹
Fruta de Temporada

Kcal: 637 Lip: 18,48 Prot: 24,76 HC: 96,26

Cena: Verdura + Ave + Fruta

Jueves

8

- Patatas a la Riojana ¹²
Buñuelos de Bacalao ^{1-2T-3-4-6T-7-8T-9T-14T}
Zanahorias al Ajillo.
Pan y Agua ¹
Fruta de Temporada

Kcal: 740 Lip: 33,80 Prot: 18,76 HC: 92,23

Cena: Verdura + Ave + Fruta

- 15 Sopa de Cocido ^{1-3T-12}
Cocido Completo ¹²
Repollo Rehogado
Pan y Agua ¹
Fruta de Temporada

Kcal: 769 Lip: 30,03 Prot: 42,07 HC: 96,67

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

- 22 Fideuá de Verduras ^{1-3T}
Limanda al Horno ⁴
Champiñón al Ajillo
Pan y Agua ¹
Fruta de Temporada

Kcal: 602 Lip: 19,69 Prot: 30,35 HC: 76,21

Cena: Patata + Ave + Fruta

- 29 Marmitako de Salmón ⁴⁻¹²
Huevos En Salsa ³
Ensalada de Lechuga y Maíz ¹²
Pan y Agua ¹
Fruta de Temporada

Kcal: 618 Lip: 25,51 Prot: 28,74 HC: 70,96

Cena: Pasta + Carne + Fruta

Viernes

9

- Potaje de Garbanzos con Espinacas ¹²
Cinta de Lomo al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate ¹²
Pan y Agua ¹
Fruta de Temporada y Yogur ⁷

Kcal: 705,52 Lip: 24,91 Prot: 46,97 HC: 77,34

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

- 16 Crema de Verduras ⁹⁻¹²
Merluza a la Andaluza ⁴
Patatas Panadera ¹²
Pan y Agua ¹
Fruta de Temporada y Yogur ⁷

Kcal: 610,58 Lip: 22,92 Prot: 27,94 HC: 75,04

Cena: Pasta + Ave + Fruta

- 23 Sopa Minestrone con Garbanzos ^{2T-5-12-12T}
Magro con Tomate ¹²
Ensalada de Lechuga y Maíz ¹²
Pan y Agua ¹
Fruta de Temporada y Yogur ⁷

Kcal: 756,84 Lip: 22,63 Prot: 47,70 HC: 92,00

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

- 30 Sopa de Cocido ^{1-3T-12}
Cocido Completo ¹²
Repollo Rehogado
Pan y Agua ¹
Fruta de Temporada y Yogur ⁷

Kcal: 825,92 Lip: 33,46 Prot: 45,90 HC: 99,29

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

ALÉRGICOS
1-Gluten
2-Crustaceo
3-Huevo
4-Pescado
5-Cacahuete
6-Soja
7-Leche y Derivados
8-Frutos Secos
9-Apio
10-Mostaza
11-Sesamo
12-Sulfitos
13-Altramucos
14-Moluscos

mediterránea

VALORACIÓN NUTRICIONAL (V.N.): Energía (kcal) / Lípidos (g) / Proteínas (g) / Hidratos 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.