

Lunes

1

Fideuá de Verduras ^{1-3T}
Tortilla de Patata con Cebolla ³

Ensalada de Lechuga y Maíz ¹²
Pan y Agua ¹
Fruta de Temporada

Kcal: 662 **Lip:** 25,02 **Prot:** 17,98 **HC:** 90,19

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

8

Judías Verdes Rehogadas ¹²
Fogonero con Tomate ⁴
Patatas Panadera ¹²
Pan y Agua ¹
Fruta de Temporada

Kcal: 558 **Lip:** 16,96 **Prot:** 32,76 **HC:** 71,15

Cena: Arroz + Carne + Fruta

15

Marmitako de Pescado ⁴⁻¹²
Tortilla Francesa de York. ³

Ensalada de Lechuga y Tomate ¹²
Pan y Agua ¹
Fruta de Temporada

Kcal: 536 **Lip:** 19,08 **Prot:** 25,99 **HC:** 67,66

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

Miércoles

2

Crema de Verduras ⁹⁻¹²
Rotti de Pavo al Horno ⁶⁻¹²

Zanahorias Rehogadas
Pan y Agua ¹
Fruta de Temporada

Kcal: 507 **Lip:** 19,80 **Prot:** 23,48 **HC:** 60,77

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo

9

Patatas Guisadas con Magro ¹²
Tortilla Francesa ³
Ensalada de Lechuga y Cebolla ¹²
Pan y Agua ¹
Fruta de Temporada

Kcal: 545 **Lip:** 15,84 **Prot:** 24,76 **HC:** 77,35

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

16

Coliflor Rehogada ¹²
Escalope de Pollo
Ensalada de Lechuga y Cebolla ¹²
Pan y Agua ¹
Fruta de Temporada

Kcal: 645 **Lip:** 30,71 **Prot:** 35,38 **HC:** 58,48

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

Jueves

3



FESTIVO

10

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

Kcal: 704 **Lip:** 20,33 **Prot:** 44,05 **HC:** 91,47

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

17

Judías Pintas Estofadas ¹²
Buñuelos de Bacalao ^{1-2T-3-4-6T-7-8T-9T-14T}
Ensalada de Lechuga y Maíz ¹²
Pan y Agua ¹
Fruta de Temporada

Kcal: 703 **Lip:** 25,89 **Prot:** 24,57 **HC:** 95,27

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

Viernes

4

Arroz Cinco Delicias ²
Fritura de Pescado (Empanadillas de Atún, Croquetas de Bacalao) ^{1-2-3-3T-4-6T-7-8T-9T-10T-14T}
Ensalada de Lechuga y Zanahoria ¹²
Pan y Agua ¹
Fruta de Temporada y Yogur ⁷

Kcal: 673,54 **Lip:** 29,56 **Prot:** 16,99 **HC:** 82,00

Cena: Verdura + Ave + Fruta

11

Sopa de Cocido ^{1-3T-12}
Albóndigas de Pollo en Salsa ¹²
Patatas Dado en Guiso ¹²
Pan y Agua ¹
Fruta de Temporada y Yogur ⁷

Kcal: 660,51 **Lip:** 26,75 **Prot:** 26,31 **HC:** 77,09

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

18

Ensalada Mixta ⁴⁻¹²
Hot Dog ^{1-3T-6T-7T-10T-11T-12T}
Patatas Chips
Pan y Agua ¹
Copa de Chocolate ^{1-5T-6T-7-8T}

Kcal: 786,78 **Lip:** 37,66 **Prot:** 29,52 **HC:** 82,22

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-Altramuces
- 14-Moluscos

mediterránea

VALORACIÓN NUTRICIONAL (V.N.): Energía (kcal) / Lípidos (g) / Proteínas (g) / Hidratos Carbono (g)
FRUTA VARIADA Y DE TEMPORADA

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.