

Lunes

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

Kcal: 551 Lip: 14,35 Prot: 24,06 HC: 83,98

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

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

Kcal: 592 Lip: 25,21 Prot: 17,29 HC: 73,61

Cena: Arroz + Carne + Fruta

17 Lentejas con Chorizo ^{1T-6T-12}
Tortilla Francesa con Queso ³⁻⁷
Ensalada de Lechuga y Cebolla ¹²
Pan y Agua ¹
Fruta de Temporada

Kcal: 665 Lip: 23,60 Prot: 27,90 HC: 87,73

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

24 Arroz con Tomate
Delicias de Merluza ⁴
Ensalada de Lechuga y Zanahoria ¹²
Pan y Agua ¹
Fruta de Temporada

Kcal: 664 Lip: 21,53 Prot: 24,24 HC: 97,62

Cena: Verdura + Carne + Fruta

31 
FESTIVO

Martes

4 Crema de Calabaza. ¹²
Lasaña Boloñesa ^{1-2T-3-3T-4T-6-7-8T-9-14T}
Ensalada de Lechuga y Zanahoria ¹²
Pan y Agua ¹
Fruta de Temporada

Kcal: 634 Lip: 19,41 Prot: 21,58 HC: 92,04

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

11 Judías Blancas con Chorizo ^{6T-12}
Bienmesabe. ⁴⁻¹²
Ensalada de Lechuga y Tomate ¹²
Pan y Agua ¹
Fruta de Temporada

Kcal: 606 Lip: 18,74 Prot: 38,99 HC: 74,42

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

18 Crema de Coliflor con Picatostes ¹⁻¹²
Carcamusas ¹²
Guisantes en Guiso
Pan y Agua ¹
Fruta de Temporada

Kcal: 618 Lip: 20,31 Prot: 37,89 HC: 72,23

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

25 Judías Blancas Estofadas con Verduras ¹²
Tortilla Francesa con Atún. ³⁻⁴
Ensalada de Lechuga y Tomate ¹²
Pan y Agua ¹
Fruta de Temporada

Kcal: 555 Lip: 17,79 Prot: 28,78 HC: 73,03

Cena: Arroz + Ave + Lácteo

Miércoles

5 Paella de Verduras
Limanda a la Andaluza ⁴
Ensalada de Lechuga y Maíz ¹²
Pan y Agua ¹
Fruta de Temporada

Kcal: 671 Lip: 19,83 Prot: 30,39 HC: 96,56

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

12 Crema de Calabacín. ¹²
Albóndigas de Ternera en Salsa ¹⁻⁶⁻¹²
Patatas Dado en Guiso ¹²
Pan y Agua ¹
Fruta de Temporada

Kcal: 737 Lip: 29,71 Prot: 25,38 HC: 93,11

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

19 Pasta al Gratén ^{1-3T-7}
Bacalao en Papillote ^{2T-4-14T}
Zanahoria al Horno
Pan y Agua ¹
Fruta de Temporada

Kcal: 664 Lip: 18,57 Prot: 33,49 HC: 92,09

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

26 Crema de Verduras con Picatostes ¹⁻⁹⁻¹²
Pasta con Caballa ^{1-3T-4}
Ensalada de Lechuga y Cebolla ¹²
Pan y Agua ¹
Fruta de Temporada

Kcal: 746 Lip: 21,61 Prot: 22,20 HC: 117,21

Cena: Patata + Huevo + Fruta

Jueves

6 Sopa de Fideos ^{1-3T}
Alitas de Pollo al Horno
Patatas Panadera ¹²
Pan y Agua ¹
Fruta de Temporada

Kcal: 705 Lip: 33,42 Prot: 31,52 HC: 70,68

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

13 Arroz Tres Delicias ^{2-3-6-7-12T}
Abadejo con Tomate ⁴
Ensalada de Lechuga y Maíz ¹²
Pan y Agua ¹
Fruta de Temporada

Kcal: 641 Lip: 18,77 Prot: 36,03 HC: 81,11

Cena: Verdura + Ave + Fruta

20 Sopa de Arroz
Cordon Bleu de Pollo ¹⁻³⁻⁷
Ensalada de Lechuga y Maíz ¹²
Pan y Agua ¹
Fruta de Temporada

Kcal: 630 Lip: 29,56 Prot: 18,19 HC: 75,37

Cena: Patata + Huevo + Lácteo

27 DIA NACIONAL DEL CELIACO
Patatas a la Riojana ^{6T-12}
Salchichas de Pavo al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz ¹²
Pan y Agua ¹
Fruta de Temporada

Kcal: 741 Lip: 40,94 Prot: 27,76 HC: 68,14

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

Viernes

7 Garbanzos Encebollados ¹²
Caballa en Aceite ⁴
Pimientos Asados
Pan y Agua ¹
Fruta de Temporada y Yogur ⁷

Kcal: 688,57 Lip: 25,04 Prot: 40,57 HC: 76,72

Cena: Pasta + Ave + Fruta

14 Sopa Minestrone con Garbanzos ^{2T-9-12-12T}
Pollo Asado ¹²
Ensalada de Lechuga y Cebolla ¹²
Pan y Agua ¹
Fruta de Temporada y Yogur ⁷

Kcal: 744,30 Lip: 21,74 Prot: 52,46 HC: 85,25

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

21 Garbanzos Estofados ¹²
Jurel al Horno ^{2T-4-14T}
Ensalada de Lechuga y Tomate ¹²
Pan y Agua ¹
Fruta de Temporada y Yogur ⁷

Kcal: 708,63 Lip: 26,90 Prot: 40,75 HC: 79,03

Cena: Verdura + Ave + Fruta

28 Lentejas Castellanas ^{1T-12}
Lomo Fresco Asado
Champiñones en Guiso
Pan y Agua ¹
Fruta de Temporada y Yogur ⁷

Kcal: 706,53 Lip: 23,85 Prot: 47,58 HC: 77,87

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

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.

ALÉRGENOS
1-Gluten
2-Crustáceo
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