

Lunes

27

6 Crema de Calabacín ECO.
Rotti de Pavo al Horno.
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 570 **Lip:** 22,94 **Prot:** 27,51 **HC:** 63,04

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

13

Menestra de Verduras Rehogada.
Tallarines a la Boloñesa.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 633 **Lip:** 18,51 **Prot:** 20,71 **HC:** 94,67

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

20

Paella de Marisco.
Cinta de Lomo al Horno
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 762 **Lip:** 20,14 **Prot:** 38,11 **HC:** 106,11

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

27

Macarrones Amatriciana.
Gallo al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 703 **Lip:** 22,82 **Prot:** 39,66 **HC:** 84,86

Cena: Verdura + Ave + Fruta

Martes

28

7 Guisantes Rehogados con Bacon.
Bacalao Rebozado
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 619 **Lip:** 22,79 **Prot:** 38,26 **HC:** 65,93

Cena: Patata + Carne + Fruta

14

Lentejas con Chorizo.
Caprichos de Calamar
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 812 **Lip:** 36,07 **Prot:** 28,62 **HC:** 95,52

Cena: Verdura + Carne + Fruta

21

Judías Blancas Estofadas con Verduras.
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 562 **Lip:** 14,93 **Prot:** 23,27 **HC:** 86,39

Cena: Patata + Carne + Fruta

28

Arroz a Banda.
Hamburguesa Mixta al Horno
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 781 **Lip:** 27,27 **Prot:** 28,34 **HC:** 109,80

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

Miércoles

1

Judías Blancas Estofadas con Verduras.
Pollo al Ajillo
Champiñón Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 679 **Lip:** 20,09 **Prot:** 48,39 **HC:** 78,51

Cena: Patata + Huevo + Lácteo

8

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

Kcal: 707 **Lip:** 25,25 **Prot:** 16,38 **HC:** 105,62

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

15

Sopa de Fideos
Magro de Cerdo con Tomate.
Guisantes Rehogados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 650 **Lip:** 19,09 **Prot:** 33,96 **HC:** 66,47

Cena: Patata + Huevo + Lácteo

22

Coditos al Gratén
Salmón al Horno.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 824 **Lip:** 30,05 **Prot:** 35,08 **HC:** 85,97

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

29

Garbanzos Estofados con Chorizo.
Jurel en Salsa de Eneldo.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 724 **Lip:** 23,25 **Prot:** 38,65 **HC:** 83,38

Cena: Patata + Carne + Fruta

Jueves

2

Macarrones Napolitana
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 680 **Lip:** 17,18 **Prot:** 30,68 **HC:** 83,90

Cena: Verdura + Carne + Fruta

9

Sopa de Cocido
Cocido Completo
Repollo Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 696 **Lip:** 18,58 **Prot:** 40,86 **HC:** 94,68

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

16

Arroz Campesina.
Gallo a la Riojana.
Pimiento Asado en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 667 **Lip:** 13,11 **Prot:** 34,58 **HC:** 94,68

Cena: Verdura + Ave + Fruta

23

Sopa de Cocido
Cocido Completo
Repollo Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 696 **Lip:** 18,58 **Prot:** 40,86 **HC:** 94,68

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

30

Coliflor a la Italiana
Pollo Asado
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 790 **Lip:** 32,87 **Prot:** 43,11 **HC:** 79,27

Cena: Pasta + Verdura + Fruta

Viernes

3

Lentejas Con Arroz.
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 852 **Lip:** 18,54 **Prot:** 31,93 **HC:** 137,90

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

10

Judías Pintas Estofadas.
Jurel al Horno.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 716 **Lip:** 24,68 **Prot:** 41,37 **HC:** 84,94

Cena: Patata + Huevo + Fruta

17

Potaje de Cuaresma.
Tortilla Francesa con Queso.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 745 **Lip:** 26,95 **Prot:** 34,50 **HC:** 93,73

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

24

Crema de Verduras ECO.
Merluza Empanada
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 607 **Lip:** 21,13 **Prot:** 20,52 **HC:** 84,30

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

31

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

Kcal: 760 **Lip:** 28,20 **Prot:** 30,81 **HC:** 97,03

Cena: Verdura + Pescado + 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.