

## Lunes

## Martes

## Miércoles

## Jueves

## Viernes

1



FESTIVO

2

Lentejas Estofadas con Verduras  
Caballa en Aceite  
Pimientos Asados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

3

Judías Verdes Rehogadas  
Ragout de Ternera Estofada  
Patatas Revolconas  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

4

Arroz con Tomate  
Tortilla Francesa.  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

7

Estofado de Patatas con Verduras  
Salchichas Frescas al Vino

Zanahorias al Ajillo.  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

8

Arroz a Banda  
Pollo en Pepitoria

Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

9

Macarrones Napolitana  
Salmón al Horno

Champiñón Rehogado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

10

Judías Blancas Estofadas con Verduras  
Tortilla de Patata con Cebolla.

Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

11

Brocoli Salteado  
Potaje de Garbanzos con Espinacas y Bacalao  
Ensalada de Lechuga y Cebolla  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 686 Lip: 33,14 Prot: 22,12 HC: 77,49

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

14

Crema de Calabacín.  
Albóndigas de Ternera a la Jardinera  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 728 Lip: 19,36 Prot: 37,66 HC: 96,76

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

15

Arroz Campesina  
Escalope de Merluza  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

16

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

17

Coditos al Gratin  
Tortilla Francesa.  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

18

Lentejas Estofadas con Verduras  
Palometa a la Riojana  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 690 Lip: 23,70 Prot: 24,82 HC: 88,64

Cena: Pasta + Ave + Fruta

21

Puré de Judías Verdes y Zanahoria.  
Lasaña Boloñesa  
Ensalada de Lechuga y Cebolla  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 706 Lip: 18,12 Prot: 18,78 HC: 113,74

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

22

Menestra de Verduras Rehogada  
Escalope de Pollo  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

23

Sopa de Arroz  
Jurel al Ajillo  
Zanahoria Rehogada.  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

24

Patatas Guisadas con Chorizo  
Tortilla Francesa con Queso.  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

25

Judías Pintas Estofadas  
Limanda al Horno  
Champiñón Rehogado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 647 Lip: 19,30 Prot: 22,18 HC: 94,50

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

28

Paella de Marisco  
Cinta de Lomo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 618 Lip: 31,06 Prot: 34,18 HC: 49,81

Cena: Patata + Huevo + Lácteo

29

Crema de Coliflor  
Pollo Asado  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

30

Macarrones con Tomate  
Huevos En Salsa  
Guisantes Rehogados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

31

Lentejas Estofadas con Verduras  
Crujiente de Bacalao  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 679 Lip: 18,24 Prot: 35,87 HC: 90,02

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

Kcal: 559 Lip: 18,26 Prot: 33,42 HC: 66,78

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

Kcal: 833 Lip: 25,37 Prot: 25,47 HC: 104,87

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Kcal: 740 Lip: 25,78 Prot: 25,68 HC: 96,39

Cena: Patata + Huevo + Fruta

mediterránea

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.