

Lunes

2 Crema de Verduras.
Bacalao con Tomate
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 620 Lip: 15,68 Prot: 31,13 HC: 72,71

Cena: Pasta + Carne + Fruta

9 Crema de Coliflor
Raviolis de Carne en Salsa de Tomate
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 685 Lip: 19,03 Prot: 16,62 HC: 95,15

Cena: Patata + Pescado + Fruta

16 Macarrones Napolitana
Salmón al Horno
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 737 Lip: 22,04 Prot: 31,46 HC: 84,05

Cena: Verdura + Ave + Fruta

23 Crema de Calabacín.
Limanda al Horno
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 525 Lip: 16,56 Prot: 28,11 HC: 68,24

Cena: Pasta + Ave + Fruta

30 Menestra de Verduras Rehogada
Escalope de Pollo
Patatas Revolconas
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 654 Lip: 30,66 Prot: 33,65 HC: 61,20

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

Martes

3 Arroz a Banda
Pollo Asado
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 698 Lip: 19,11 Prot: 36,70 HC: 91,20

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

10 Estofado de Patatas con Verduras
Tortilla Francesa con Atún.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 496 Lip: 17,29 Prot: 20,51 HC: 67,38

Cena: Verdura + Carne + Fruta

17 Lentejas con Chorizo
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 620 Lip: 21,21 Prot: 26,99 HC: 83,07

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

24 Arroz con Tomate
Tortilla Francesa de York.
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 642 Lip: 16,23 Prot: 19,68 HC: 89,87

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

31



Miércoles

4 Lentejas Estofadas con Verduras
Tortilla Francesa con Queso.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 665 Lip: 20,56 Prot: 26,42 HC: 89,08

Cena: Patata + Ave + Fruta

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

Kcal: 703 Lip: 18,63 Prot: 41,32 HC: 95,93

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

18 Judías Verdes con Tomate
Albóndigas de Ternera a la Jardinera
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 687 Lip: 29,02 Prot: 20,57 HC: 62,41

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

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

Kcal: 703 Lip: 18,63 Prot: 41,32 HC: 95,93

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

Jueves

5 Codos al Gratén
Jurel al Horno
Guisantes Rehogados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 872 Lip: 26,62 Prot: 38,92 HC: 98,79

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

12 Paella de Marisco
Salchichas de Pavo al Horno
Zanahorias al Ajillo.
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 738 Lip: 27,81 Prot: 26,43 HC: 92,54

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

19 Garbanzos Encebollados
Escalope de Merluza
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 676 Lip: 20,93 Prot: 26,54 HC: 98,57

Cena: Patata + Carne + Fruta

26 Fideuá de Verduras
Palometa a la Riojana
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 760 Lip: 20,36 Prot: 30,75 HC: 88,92

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Viernes

6 Potaje de Garbanzos con Espinacas
Cinta de Lomo al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 690 Lip: 23,98 Prot: 44,81 HC: 76,98

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

13 Judías Pintas Estofadas
Merluza a la Gallega
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 631 Lip: 20,58 Prot: 36,58 HC: 77,91

Cena: Patata + Ave + Fruta

20 Arroz Campesina
Alitas de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 820 Lip: 33,88 Prot: 32,26 HC: 93,24

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

27 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Rotti de Pavo al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 676 Lip: 23,97 Prot: 38,10 HC: 80,11

Cena: Arroz + 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.