

Lunes

1



FESTIVO

8

Coditos al Gratin
Salchichas Frescas al Vino
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 888 **Lip:** 30,99 **Prot:** 27,01 **HC:** 107,95

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

15

Menestra de Verduras Rehogada.
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 540 **Lip:** 20,10 **Prot:** 30,03 **HC:** 60,58

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

22

Espirales Amatriciana
Nuggets de Bacalao
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 849 **Lip:** 31,23 **Prot:** 21,61 **HC:** 103,55

Cena: Verdura + Carne + Fruta

29

Judías Verdes Rehogadas
Tallarines a la Boloñesa.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 625 **Lip:** 17,89 **Prot:** 22,99 **HC:** 92,87

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Martes

2

Lentejas Estofadas con Verduras.
Croquetas de Pollo
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 686 **Lip:** 23,11 **Prot:** 23,10 **HC:** 98,38

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

9

Arroz con Tomate.
Salmón en Salsa de Eneldo.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 742 **Lip:** 27,87 **Prot:** 30,31 **HC:** 95,84

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

16

Judías Blancas Estofadas con Verduras.
Empanadillas de Atún
Champiñón Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 788 **Lip:** 27,58 **Prot:** 23,25 **HC:** 113,53

Cena: Patata + Carne + Fruta

23

Crema de Calabacín ECO.
Rotti de Pavo al Horno.
Dados de Calabaza ECO.
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 527 **Lip:** 22,81 **Prot:** 25,98 **HC:** 52,71

Cena: Patata + Pescado + Fruta

30

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

Kcal: 718 **Lip:** 27,18 **Prot:** 29,75 **HC:** 91,27

Cena: Arroz + Carne + Fruta

Miércoles

3

Macarrones con Tomate
Merluza al Horno
Zanahoria Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 638 **Lip:** 17,87 **Prot:** 30,60 **HC:** 89,39

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

10

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

Kcal: 696 **Lip:** 18,59 **Prot:** 40,86 **HC:** 94,68

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

17

Macarrones Napolitana
Pollo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 753 **Lip:** 20,70 **Prot:** 41,21 **HC:** 83,15

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

24

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

31



FESTIVO

Jueves

4

Judías Blancas con Chorizo.
Tortilla Francesa con Queso.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 714 **Lip:** 27,59 **Prot:** 28,62 **HC:** 90,98

Cena: Patata + Pescado + Fruta

11

Coliflor a la Italiana
Bacalao con Tomate.
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 702 **Lip:** 30,05 **Prot:** 34,38 **HC:** 71,32

Cena: Patata + Ave + Fruta

18

Rissoto de Tomate y Calabacín
Pollo al Ajillo
Pimiento Asado en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 681 **Lip:** 14,96 **Prot:** 36,52 **HC:** 92,28

Cena: Pasta + Ave + Fruta

25

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

Kcal: 696 **Lip:** 18,59 **Prot:** 40,86 **HC:** 94,68

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

Viernes

5

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

Kcal: 734 **Lip:** 16,59 **Prot:** 38,54 **HC:** 99,84

Cena: Verdura + Ave + Fruta

12

Judías Pintas Estofadas.
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 624 **Lip:** 18,28 **Prot:** 27,08 **HC:** 90,59

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

19

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

26

Judías Pintas Estofadas.
Jurel en Salsa de Eneldo.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 727 **Lip:** 20,86 **Prot:** 41,37 **HC:** 86,46

Cena: Arroz + Huevo + 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.