

## Lunes

- 5** Ensalada de Pasta  
Nuggets de Bacalao  
Guisantes Rehogados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Kcal:** 814 **Lip:** 31,24 **Prot:** 26,12 **HC:** 106,58  
**Cena:** Verdura + Ave + Fruta
- 12** Guiso de Patata con Bacalao  
Magro de Cerdo Estofado  
Zanahoria en Guiso  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Kcal:** 600 **Lip:** 17,47 **Prot:** 40,60 **HC:** 72,16  
**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta
- 19** Crema de Zanahoria ECO  
Cinta de Lomo Adobado al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Kcal:** 478 **Lip:** 17,26 **Prot:** 29,56 **HC:** 50,24  
**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

## Martes

- 6** Paella de Marisco  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Kcal:** 652 **Lip:** 22,60 **Prot:** 20,08 **HC:** 90,84  
**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta
- 13** Sopa de Fideos  
Sardinas al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Kcal:** 568 **Lip:** 25,54 **Prot:** 28,29 **HC:** 56,97  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta
- 20** Ensalada Mixta  
Hamburguesa Completa  
Patatas Chips  
Natillas de Vainilla  
**Kcal:** 752 **Lip:** 34,18 **Prot:** 28,74 **HC:** 82,06  
**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

DÍA ESPECIAL

## Miércoles

- 7** Judías Pintas Estofadas  
Pollo Asado  
Champiñón Rehogado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Kcal:** 685 **Lip:** 20,09 **Prot:** 48,32 **HC:** 79,68  
**Cena:** Arroz + Huevo + Lácteo
- 14** Lentejas Estofadas con Verduras  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Kcal:** 609 **Lip:** 22,41 **Prot:** 27,21 **HC:** 77,77  
**Cena:** Arroz + Ave + Lácteo
- 21**

## Jueves

- 1** Fideuá de Verduras  
Merluza al Horno  
Pimientos Asados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Kcal:** 669 **Lip:** 18,96 **Prot:** 30,79 **HC:** 87,12  
**Cena:** Ensalada + Carne + Fruta
- 8**   
**FESTIVO**
- 15** Crema de Verduras ECO  
Tortellini con Carne Picada  
Ensalada de Lechuga y Cebolla  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Kcal:** 642 **Lip:** 19,62 **Prot:** 16,01 **HC:** 99,27  
**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta
- 22**

## Viernes

- 2** Judías Blancas Estofadas con Verduras  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur  
**Kcal:** 664 **Lip:** 25,62 **Prot:** 29,94 **HC:** 81,62  
**Cena:** Patata + Pescado + Fruta
- 9**   
**FESTIVO**
- 16** Coliflor a la Italiana  
Rape a la Andaluza  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur  
**Kcal:** 669 **Lip:** 32,54 **Prot:** 17,11 **HC:** 75,75  
**Cena:** Patata + Huevo + Fruta
- 23**

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.