

Lunes

27

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

Kcal: 570 **Lip:** 22,91 **Prot:** 27,51 **HC:** 63,04

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

13 Menestra de Verduras
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: 766 **Lip:** 19,66 **Prot:** 38,59 **HC:** 105,99

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:** 36,05 **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: 597 **Lip:** 22,22 **Prot:** 25,88 **HC:** 76,64

Cena: Patata + Carne + Fruta

28 Arroz a Banda
Hamburguesa Mixta al Horno
Patatas Fritas
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 790 **Lip:** 29,24 **Prot:** 28,10 **HC:** 108,20

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:** 20,07 **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: 714 **Lip:** 28,07 **Prot:** 18,23 **HC:** 101,17

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

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

Kcal: 649 **Lip:** 19,09 **Prot:** 33,96 **HC:** 66,47

Cena: Patata + Huevo + Lácteo

22 Coditos al Gratén
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 772 **Lip:** 23,69 **Prot:** 36,65 **HC:** 84,15

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: 729 **Lip:** 23,24 **Prot:** 38,77 **HC:** 84,18

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: 633 **Lip:** 13,68 **Prot:** 34,82 **HC:** 95,01

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: 743 **Lip:** 25,61 **Prot:** 31,50 **HC:** 93,43

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: 711 **Lip:** 24,64 **Prot:** 41,25 **HC:** 84,13

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: 768 **Lip:** 33,39 **Prot:** 40,49 **HC:** 79,48

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:** 21,08 **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: 767 **Lip:** 31,00 **Prot:** 32,66 **HC:** 92,58

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.