

Lunes

7 Crema de Zanahoria ECO
Tortellini con Carne Picada
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 637 **Lip:** 19,82 **Prot:** 15,29 **HC:** 99,92

Cena: Patata + Pescado + Fruta

14 Lentejas Estofadas con Verduras
Escalope de Merluza
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 689 **Lip:** 18,83 **Prot:** 28,67 **HC:** 104,07

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

21 Estofado de Patatas con Verduras
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Champiñón Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 570 **Lip:** 17,70 **Prot:** 33,31 **HC:** 71,98

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

28 Crema de Verduras ECO
Espirales con Atún
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 681 **Lip:** 19,17 **Prot:** 20,53 **HC:** 106,22

Cena: Patata + Ave + Fruta

Martes

1



FESTIVO

8 Arroz con Pollo
Gallo a la Riojana
Pimiento Asado en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 640 **Lip:** 13,35 **Prot:** 40,27 **HC:** 92,40

Cena: Verdura + Carne + Fruta

15 Crema de Calabacín ECO
Albóndigas de Ternera en Salsa
Patatas Dado en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 535 **Lip:** 26,02 **Prot:** 17,90 **HC:** 56,68

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

22 Sopa de Marisco
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 684 **Lip:** 29,07 **Prot:** 34,20 **HC:** 72,17

Cena: Arroz + Carne + Fruta

29 Arroz con Conejo
Tortilla Francesa
Berenjena ECO Rehogada
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 660 **Lip:** 23,78 **Prot:** 22,31 **HC:** 91,36

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Miércoles

2

Espirales con Tomate
Tortilla Francesa de York
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 724 **Lip:** 23,86 **Prot:** 21,32 **HC:** 88,99

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

9 Garbanzos Estofados con Chorizo
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 751 **Lip:** 33,09 **Prot:** 28,58 **HC:** 88,21

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

16 Judías Blancas con Chorizo
Tortilla Francesa
Champiñón al Ajillo
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 689 **Lip:** 31,01 **Prot:** 29,30 **HC:** 76,31

Cena: Patata + Carne + Fruta

23 Macarrones con Tomate
Gallo a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 735 **Lip:** 20,77 **Prot:** 38,46 **HC:** 97,93

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

30 Menestra de Verduras Rehogada
Merluza a la Romana
Ensalada de Tomate y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 507 **Lip:** 17,37 **Prot:** 14,63 **HC:** 72,77

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Jueves

3

Lentejas Estofadas con Verduras
Merluza al Horno
Salteado de Verduras
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 676 **Lip:** 19,61 **Prot:** 39,45 **HC:** 87,99

Cena: Patata + Carne + Fruta

10 Coliflor a la Italiana
Palometa con Tomate
Arroz Pilaf
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 936 **Lip:** 36,09 **Prot:** 35,66 **HC:** 99,41

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

17 Fideuá de Verduras
Pollo Asado
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 723 **Lip:** 20,37 **Prot:** 41,87 **HC:** 86,09

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

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

Kcal: 686 **Lip:** 23,09 **Prot:** 23,10 **HC:** 98,38

Cena: Patata + Pescado + Fruta

Viernes

4

Arroz Cinco Delicias
Rotti de Pavo al Horno
Dados de Calabaza ECO
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 699 **Lip:** 29,95 **Prot:** 33,94 **HC:** 71,05

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

11 Judías Pintas Estofadas
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 748 **Lip:** 22,46 **Prot:** 42,27 **HC:** 96,66

Cena: Verdura + Pescado + Fruta



FESTIVO

18 Paella de Verduras
Huevos Rellenos de Atún
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 773 **Lip:** 27,63 **Prot:** 31,83 **HC:** 98,82

Cena: Verdura + Ave + 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.