

Lunes

1



FESTIVO

8

Crema de Calabacín ECO
Escalope de Pollo
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 678 **Lip:** 30,29 **Prot:** 33,71 **HC:** 68,10

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

15

Coditos al Gratén
Salchichas de Pavo al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 702 **Lip:** 23,01 **Prot:** 22,30 **HC:** 84,29

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

22

Arroz Campesina
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 628 **Lip:** 16,50 **Prot:** 29,42 **HC:** 94,10

Cena: Verdura + Carne + Fruta

29

Macarrones con Atún
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 690 **Lip:** 26,60 **Prot:** 26,72 **HC:** 86,25

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Martes

2

Lentejas Con Arroz
Tortilla Francesa con Atún
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 713 **Lip:** 24,09 **Prot:** 32,34 **HC:** 88,41

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

9

Espirales Amatriciana
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 749 **Lip:** 22,08 **Prot:** 33,13 **HC:** 85,96

Cena: Verdura + Carne + Fruta

16

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

Kcal: 680 **Lip:** 27,49 **Prot:** 32,91 **HC:** 78,35

Cena: Pasta + Ave + Fruta

23

Cocido Maragato

Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 521 **Lip:** 13,09 **Prot:** 30,92 **HC:** 72,91

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

30

Lentejas Estofadas con Verduras
Pollo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Postre Especial

Kcal: 741 **Lip:** 23,00 **Prot:** 49,74 **HC:** 86,35

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

Miércoles

3

Crema de Verduras ECO
Magro de Cerdo con Tomate
Patatas Dado
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 703 **Lip:** 20,90 **Prot:** 34,21 **HC:** 77,15

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

10

Lentejas Estofadas con Verduras
Cinta de Lomo Adobada al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 656 **Lip:** 20,22 **Prot:** 43,88 **HC:** 77,92

Cena: Patata + Huevo + Lácteo

17

Paella Mixta.
Merluza a la Bilbaína
Pimientos Asados
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 688 **Lip:** 19,80 **Prot:** 35,73 **HC:** 96,21

Cena: Verdura + Carne + Fruta

24

Fideuá de Verduras ECO
Bacalao con Tomate
Champiñón Rehogado
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 670 **Lip:** 17,93 **Prot:** 35,34 **HC:** 91,51

Cena: Arroz + Ave + Fruta

Jueves

4

Sopa de Cocido
Cocido Completo con Verduras

Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 651 **Lip:** 15,31 **Prot:** 39,53 **HC:** 92,04

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

11

Arroz con Tomate
Merluza en Papillote
Verduras Asadas
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 600 **Lip:** 14,12 **Prot:** 27,85 **HC:** 93,73

Cena: Verdura + Ave + Fruta

18

Sopa de Cocido
Cocido Completo con Verduras

Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 651 **Lip:** 15,31 **Prot:** 39,53 **HC:** 92,04

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

25

Judías Pintas Estofadas
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 689 **Lip:** 27,22 **Prot:** 27,24 **HC:** 86,77

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Viernes

5

Macarrones con Tomate
Abadejo a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 776 **Lip:** 24,03 **Prot:** 38,37 **HC:** 101,39

Cena: Verdura + Carne + Fruta

12

Judías Blancas Estofadas con Verduras
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 754 **Lip:** 30,73 **Prot:** 31,43 **HC:** 91,27

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

19

Judías Verdes con Tomate
Salmón al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 617 **Lip:** 31,17 **Prot:** 32,52 **HC:** 52,13

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

26

Crema de Zanahoria ECO
Albóndigas de Ternera en Salsa
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 724 **Lip:** 32,71 **Prot:** 24,71 **HC:** 81,37

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.