

## Lunes

- 5 Lentejas Estofadas con Verduras  
Flamenquines  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 748 **Lip:** 25,33 **Prot:** 35,46 **HC:** 97,81

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

- 12 Arroz Campesina  
Merluza a la Andaluza  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 673 **Lip:** 19,36 **Prot:** 29,83 **HC:** 98,54

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

- 19 Arroz con Tomate  
Gallo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 649 **Lip:** 16,61 **Prot:** 34,53 **HC:** 93,62

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

## Martes

- 6 Crema de Verduras ECO  
Tortilla Francesa con Atún  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 508 **Lip:** 23,14 **Prot:** 19,74 **HC:** 55,72

**Cena:** Arroz + Ave + Fruta

- 13 Judías Pintas Estofadas  
Albóndigas en Salsa  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 743 **Lip:** 30,31 **Prot:** 30,97 **HC:** 89,01

**Cena:** Patata + Pescado + Fruta

- 20 Ensalada Mixta  
Hamburguesa Completa  
Patatas Fritas  
Natillas de Vainilla

**Kcal:** 754 **Lip:** 37,67 **Prot:** 29,81 **HC:** 74,29

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

DÍA ESPECIAL

## Miércoles

- 7 Sopa de Cocido  
Cocido Completo  
Repollo Rehogado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 688 **Lip:** 17,58 **Prot:** 36,68 **HC:** 99,24

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

- 14 Codos con Tomate  
Jurel en Salsa de Eneldo  
Champiñón Rehogado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 706 **Lip:** 20,90 **Prot:** 31,50 **HC:** 87,99

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

- 21

## Jueves

- 1 Arroz con Tomate  
Merluza al Horno  
Pimientos Asados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 645 **Lip:** 17,43 **Prot:** 28,38 **HC:** 96,39

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

- 8



FESTIVO

- 15 Judías Verdes Rehogadas  
Pollo Asado  
Patatas Panadera.  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 582 **Lip:** 20,39 **Prot:** 39,39 **HC:** 61,10

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

- 22

## Viernes

- 2 Judías Blancas Estofadas con Verduras  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Kcal:** 666 **Lip:** 25,60 **Prot:** 29,76 **HC:** 82,34

**Cena:** Patata + Pescado + Fruta

- 9 Macarrones Napolitana  
Gallo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Kcal:** 719 **Lip:** 20,77 **Prot:** 41,09 **HC:** 91,93

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

- 16 Lentejas con Chorizo.  
Tortilla Francesa.  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Kcal:** 709 **Lip:** 24,82 **Prot:** 31,31 **HC:** 92,97

**Cena:** Verdura + Ave + 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.