

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.