

## Lunes

8 Macarrones con Tomate  
Caballa en Aceite  
Pimientos Asados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 659 **Lip:** 23,25 **Prot:** 35,71 **HC:** 74,53

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

15 Arroz a la Cubana  
Salchichas de Pavo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 694 **Lip:** 31,54 **Prot:** 25,52 **HC:** 80,58

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

22 Espaguetis con Tomate  
Crujiente de Bacalao  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 784 **Lip:** 29,16 **Prot:** 17,58 **HC:** 95,65

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

29 Lentejas con Chorizo  
Tortilla de Patata con Cebolla  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 708 **Lip:** 33,44 **Prot:** 30,13 **HC:** 74,81

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

## Martes

9 Lentejas con Chorizo  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 618 **Lip:** 28,33 **Prot:** 28,64 **HC:** 65,16

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

16 Sopa de Picadillo con Huevo Cocido  
Albóndigas de Ternera en Salsa  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 727 **Lip:** 35,63 **Prot:** 31,68 **HC:** 70,73

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

23 Crema de Zanahoria ECO  
Pollo Asado  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 539 **Lip:** 18,90 **Prot:** 37,19 **HC:** 53,27

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

30 Arroz Tres Delicias  
Magro de Cerdo con Tomate  
Guisantes Rehogados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 683 **Lip:** 20,68 **Prot:** 40,44 **HC:** 63,20

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

## Miércoles

10 Crema de Verduras ECO  
Merluza al Horno  
Patatas Panadera  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 476 **Lip:** 15,57 **Prot:** 27,55 **HC:** 57,03

**Cena:** Pasta + Ave + Fruta

17 Judías Verdes con Tomate  
Guiso de Patata con Choco  
  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 454 **Lip:** 13,24 **Prot:** 19,55 **HC:** 66,09

**Cena:** Arroz + Ave + Fruta

24 Lentejas Estofadas con Verduras  
Tortilla de Patata con Cebolla  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 648 **Lip:** 27,66 **Prot:** 28,27 **HC:** 74,62

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

31 Crema de Calabacín ECO  
Abadejo a la Andaluza  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 433 **Lip:** 17,62 **Prot:** 28,23 **HC:** 39,93

**Cena:** Patata + Carne + Fruta

## Jueves

11 Paella de Verduras  
Filetes Rusos con Tomate  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 750 **Lip:** 24,92 **Prot:** 24,30 **HC:** 89,71

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

18 Macarrones Gratinados  
Tortilla de Patata con Cebolla  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 753 **Lip:** 30,33 **Prot:** 22,83 **HC:** 80,47

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

25 Paella Mixta.  
Salmón en Salsa de Eneldo  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 725 **Lip:** 28,44 **Prot:** 31,16 **HC:** 89,56

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

## Viernes

12 Potaje de Garbanzos Estofados  
Croquetas de Jamón  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Kcal:** 694 **Lip:** 26,58 **Prot:** 24,40 **HC:** 91,15

**Cena:** Patata + Huevo + Fruta

19 Judías Blancas Estofadas con Verduras  
Abadejo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Kcal:** 622 **Lip:** 19,13 **Prot:** 43,90 **HC:** 70,27

**Cena:** Pasta + Carne + Fruta

26 Sopa de Cocido  
Cocido Completo con Verduras  
  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Kcal:** 667 **Lip:** 18,67 **Prot:** 42,89 **HC:** 85,00

**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.