

## Lunes

**4** Crema de Calabacín ECO  
Espirales a la Boloñesa  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 683 **Lip:** 16,69 **Prot:** 20,11 **HC:** 95,22

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

**11** Crema de Verduras ECO  
Cinta de Lomo Adobado al Horno  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 585 **Lip:** 20,80 **Prot:** 32,71 **HC:** 68,18

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

**18** Brócoli Salteado  
Albóndigas de Ternera en Salsa  
Guisantes Rehogados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 600 **Lip:** 29,16 **Prot:** 21,67 **HC:** 59,01

**Cena:** Patata + Huevo + Fruta

**25**



FESTIVO

## Martes

**5** Arroz con Tomate  
Medallón de Salmón y Calabaza  
Champiñón Rehogado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 758 **Lip:** 31,37 **Prot:** 24,49 **HC:** 96,84

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**12** Macarrones con Tomate  
Limanda en Salsa  
Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 643 **Lip:** 18,64 **Prot:** 31,32 **HC:** 87,84

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**19** Paella de Verduras  
Lacón a la Gallega  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 680 **Lip:** 16,18 **Prot:** 26,33 **HC:** 107,82

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

**26**



FESTIVO

## Miércoles

**6** Lentejas con Chorizo  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 677 **Lip:** 28,61 **Prot:** 29,33 **HC:** 78,44

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

**13** Arroz Tres Delicias  
Tortilla de Patata con Cebolla  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 645 **Lip:** 28,55 **Prot:** 23,55 **HC:** 73,06

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

**20** Lentejas Estofadas con Verduras  
Tortilla Francesa con Atún  
Ensalada Tricolor  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 652 **Lip:** 24,60 **Prot:** 31,94 **HC:** 78,63

**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

**27**



FESTIVO

## Jueves

**7** Guiso de Verduras ECO con Patatas  
Pollo Asado  
Ensalada de Lechuga, Zanahoria y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 621 **Lip:** 19,49 **Prot:** 39,61 **HC:** 73,92

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

**14** 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 + Fruta

**21** Judías Blancas con Choco  
Pollo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 690 **Lip:** 20,37 **Prot:** 50,15 **HC:** 78,97

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

**28**



FESTIVO

## Viernes

**1** Macarrones a la Mallorquina  
Tortilla de Patata con Cebolla  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur



### JORNADA GASTRONÓMICA

#### BALEARES

**Kcal:** 838 **Lip:** 38,20 **Prot:** 26,09 **HC:** 98,41

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

**8** Guisantes Rehogados  
Merluza al Horno  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Kcal:** 610 **Lip:** 19,43 **Prot:** 37,59 **HC:** 73,37

**Cena:** Pasta + Ave + Fruta

**15** Judías Blancas Estofadas con Verduras  
Caballa en Aceite  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Kcal:** 729 **Lip:** 25,16 **Prot:** 46,97 **HC:** 79,92

**Cena:** Patata + Ave + Fruta

**22** Coditos al Gratén  
Merluza a la Bilbaína  
Pimiento Asado en Guiso  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Postre Especial



**Kcal:** 709 **Lip:** 17,50 **Prot:** 33,19 **HC:** 87,59

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

**29**



FESTIVO

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.