

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

6 Judías Verdes con Tomate
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

7 Paella Mixta
Merluza al Horno
Verduras Asadas
Pan y Agua
Fruta de Temporada

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

2 Crema de Zanahoria ECO
Magro de Cerdo con Tomate
Guisantes Rehogados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

3 Judías Blancas con Chorizo
Tortilla Francesa con Atún
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 535 **Lip:** 19,84 **Prot:** 28,10 **HC:** 61,20

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

13 Fideuá de Verduras y Pollo
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 636 **Lip:** 16,16 **Prot:** 34,70 **HC:** 93,30

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

14 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Pollo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 760 **Lip:** 33,75 **Prot:** 31,00 **HC:** 86,23

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

15 Arroz Campesina
Merluza a la Andaluza
Ensalada de Lechuga, Zanahoria y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

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

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

16 Crema de Verduras ECO
Albóndigas de Ternera en Salsa
Patatas Dado en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 734 **Lip:** 26,48 **Prot:** 39,74 **HC:** 85,04

Cena: Verdura + Ave + Fruta

17

Kcal: 645 **Lip:** 23,54 **Prot:** 23,58 **HC:** 85,56

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

20 Arroz con Tomate
Croquetas de Bacalao
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 672 **Lip:** 19,98 **Prot:** 48,00 **HC:** 77,63

Cena: Patata + Carne + Fruta

21 Lentejas Estofadas con Verduras
Rotti de Pavo al Horno
Zanahoria en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 673 **Lip:** 19,55 **Prot:** 29,78 **HC:** 98,13

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

22 Coditos al Gratén
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 577 **Lip:** 26,13 **Prot:** 19,09 **HC:** 65,98

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo

23 Sopa de Cocido
Cocido Completo con Verduras
Pan y Agua
Fruta de Temporada

24 Guiso de Verduras ECO con Patatas
Boquerones a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 707 **Lip:** 23,22 **Prot:** 11,67 **HC:** 115,29

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

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

Kcal: 647 **Lip:** 19,13 **Prot:** 38,73 **HC:** 81,48

Cena: Patata + Pescado + Fruta

28 Arroz Campesina
Rabas de Calamar
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 661 **Lip:** 26,31 **Prot:** 22,51 **HC:** 84,11

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

29 Coliflor a la Italiana con Salsa de Tomate
Pollo Asado
Patatas Panadera
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

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

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

30 Macarrones con Tomate
Escalope de Merluza
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Postre Especial

Kcal: 760 **Lip:** 33,57 **Prot:** 30,73 **HC:** 87,01

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Kcal: 711 **Lip:** 22,07 **Prot:** 17,17 **HC:** 114,87

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Kcal: 819 **Lip:** 31,74 **Prot:** 44,29 **HC:** 87,09

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

Kcal: 729 **Lip:** 20,91 **Prot:** 21,29 **HC:** 114,43

Cena: Verdura + 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.