

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1 Crema de Calabacín con Picatostes
Caballa en Aceite
Arroz Pilaf
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 720 Lip: 24,61 Prot: 34,15 HC: 91,94

Cena: Patata + Huevo + Fruta

8 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Tortilla Francesa con Queso
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 744 Lip: 30,94 Prot: 31,83 HC: 87,71

Cena: Patata + Pescado + Fruta

4 Salteado de Verduras
Ragout de Ternera Estofada
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

5 Patatas Guisadas con Chorizo
Limanda a la Gallega
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

6 Sopa de Cocido
Cocido Completo
Repollo Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

7 Arroz con Tomate
Palometa al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 583 Lip: 23,04 Prot: 34,26 HC: 59,40

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

Kcal: 630 Lip: 23,49 Prot: 32,59 HC: 74,32

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

Kcal: 703 Lip: 17,67 Prot: 37,08 HC: 102,28

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

Kcal: 707 Lip: 21,77 Prot: 34,15 HC: 96,88

Cena: Verdura + Carne + Fruta

11



FESTIVO

12



FESTIVO

13



FESTIVO

14



FESTIVO

15



FESTIVO

18



FESTIVO

19

Macarrones Napolitana
Medallón de Salmón al Horno
Champiñón Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

20

Brocoli Salteado
Pollo en Pepitoria
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

21

Lentejas Estofadas con Verduras
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

22

Paella de Verduras
Merluza a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 750 Lip: 29,74 Prot: 29,96 HC: 90,28

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

Kcal: 588 Lip: 20,23 Prot: 33,72 HC: 65,11

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

Kcal: 719 Lip: 27,52 Prot: 29,10 HC: 91,86

Cena: Pasta + Verdura + Fruta

Kcal: 748 Lip: 22,94 Prot: 33,71 HC: 105,13

Cena: Verdura + Ave + Fruta

25

Judías Verdes con Tomate
Huevos Villarroy
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

26

Judías Pintas con Arroz
Palometa en salsa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

27

Crema de Zanahoria
Magro con Tomate
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

28

Coditos al Gratén
Bacalao al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

29

Sopa de Cocido
Cocido Completo
Repollo Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 531 Lip: 23,39 Prot: 13,74 HC: 67,22

Cena: Pasta + Ave + Fruta

Kcal: 568 Lip: 15,06 Prot: 19,82 HC: 91,62

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

Kcal: 649 Lip: 21,78 Prot: 34,30 HC: 80,35

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

Kcal: 687 Lip: 19,45 Prot: 37,01 HC: 91,03

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Kcal: 771 Lip: 21,15 Prot: 41,04 HC: 107,44

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

mediterránea

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.