

Lunes

1



FESTIVO

8

Judías Verdes Rehogadas
Espirales con Caballa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 663 Lip: 20,54 Prot: 23,40 HC: 95,93

Cena: Patata + Ave + Lácteo

15

Macarrones con Tomate
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 665 Lip: 20,44 Prot: 32,15 HC: 86,93

Cena: Verdura + Ave + Fruta

22

Brocoli Salteado
Espaguetis Boloñesa de Pollo
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 635 Lip: 17,59 Prot: 22,10 HC: 94,30

Cena: Patata + Carne + Lácteo

29

Crema de Verduras
Bacalao con Tomate
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 586 Lip: 17,80 Prot: 31,97 HC: 76,23

Cena: Pasta + Ave + Fruta

Martes

2

Sopa de Fideos
Hamburguesa de Ternera con Tomate
Guisantes Rehogados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 619 Lip: 22,81 Prot: 21,38 HC: 81,89

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

9

Arroz con Tomate
Dados de Salmón
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 834 Lip: 31,14 Prot: 32,23 HC: 110,31

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

16

Paella de Verduras
Huevos Villarroy
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 684 Lip: 21,09 Prot: 15,33 HC: 111,98

Cena: Patata + Carne + Fruta

23

Lentejas Con Arroz
Merluza a la Andaluza
Menestra de Verduras Rehogada
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 742 Lip: 20,32 Prot: 41,00 HC: 100,86

Cena: Verdura + Ave + Fruta

30

Judías Pintas Estofadas
Tortilla Francesa con Queso
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 676 Lip: 27,45 Prot: 27,83 HC: 82,51

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Miércoles

3

Garbanzos Encebollados
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 637 Lip: 18,94 Prot: 37,45 HC: 81,81

Cena: Verdura + Ave + Fruta

10

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

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

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

17

Crema de Calabaza con Picatostes
Abadejo a la Gallega
Patatas Revolconas
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 628 Lip: 17,66 Prot: 33,22 HC: 85,33

Cena: Pasta + Ave + Lácteo

24

Crema de Calabacín con Picatostes
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 610 Lip: 24,97 Prot: 18,78 HC: 79,78

Cena: Pasta + Carne + Lácteo

Jueves

4

Arroz a Banda
Huevos En Salsa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 682 Lip: 22,77 Prot: 22,81 HC: 99,81

Cena: Verdura + Carne + Fruta

11

Fideuá de Pescado
Tortilla Francesa de York
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 683 Lip: 24,08 Prot: 27,92 HC: 89,12

Cena: Verdura + Carne + Fruta

18

Judías Blancas Estofadas con Verduras
Ragout de Ternera Estofada
Zanahorias al Ajillo
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 767 Lip: 25,00 Prot: 47,93 HC: 90,85

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

25

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

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

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

Viernes

5

Crema de Zanahoria
Pollo en Pepitoria
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 714 Lip: 24,07 Prot: 37,83 HC: 87,87

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

12

Lentejas Estofadas con Verduras
Aлитas de Pollo al Horno
Champiñón al Ajillo
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 875 Lip: 39,93 Prot: 46,57 HC: 85,10

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

19



FESTIVO

26

Patatas Guisadas con Chorizo
Palometa a la Riojana
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 769 Lip: 31,41 Prot: 37,95 HC: 85,00

Cena: Verdura + Ave + 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.