

Lunes

6

13 Espaguetis con Tomate
Albóndigas de Pollo en Salsa
Patatas Dado en Guiso
Pan
Fruta de Temporada

Kcal: 787 Lip: 27,88 Prot: 25,53 HC: 107,36

Cena: Patata + Huevo + Lácteo

20 Crema de Verduras con Picatostes
Bacalao en Papillote
Verduras Asadas
Pan
Fruta de Temporada

Kcal: 548 Lip: 18,05 Prot: 30,62 HC: 67,20

Cena: Pasta + Carne + Fruta

27 Lentejas con Chorizo
Merluza a la Gallega
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan
Fruta de Temporada

Kcal: 608 Lip: 20,14 Prot: 35,08 HC: 74,89

Cena: Pasta + Ave + Lácteo

Martes

7

14 Lentejas Estofadas
Merluza a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan
Fruta de Temporada

Kcal: 629 Lip: 19,83 Prot: 34,40 HC: 80,86

Cena: Verdura + Ave + Fruta

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

Kcal: 650 Lip: 27,31 Prot: 27,30 HC: 76,91

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

28 Arroz a Banda
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan
Fruta de Temporada

Kcal: 621 Lip: 22,71 Prot: 20,38 HC: 88,07

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

Miércoles

8

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

Kcal: 586 Lip: 26,71 Prot: 17,85 HC: 71,02

Cena: Pasta + Carne + Lácteo

22 Sopa de Arroz
Magro con Tomate
Guisantes Rehogados
Pan
Fruta de Temporada

Kcal: 611 Lip: 20,04 Prot: 34,78 HC: 74,94

Cena: Patata + Huevo + Fruta

29 Crema de Coliflor con Picatostes
Raviolis de Carne en Salsa de Tomate
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan
Fruta de Temporada

Kcal: 664 Lip: 20,28 Prot: 17,26 HC: 104,39

Cena: Patata + Huevo + Fruta

Jueves

9

Arroz con Tomate
Cinta de Lomo al Horno
Champiñón al Ajillo
Pan
Fruta de Temporada

Kcal: 681 Lip: 22,08 Prot: 34,13 HC: 91,16

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

16 Patatas a la Riojana
Palometa con Tomate
Pimientos Asados
Pan
Fruta de Temporada

Kcal: 665 Lip: 27,36 Prot: 31,14 HC: 76,46

Cena: Verdura + Ave + Fruta

23 Garbanzos Encebollados
Croquetas de Jamón
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan
Fruta de Temporada

Kcal: 671 Lip: 23,28 Prot: 20,73 HC: 96,86

Cena: Arroz + Ave + Fruta

30 Judías Verdes con Tomate
Bienmesabe Adobado
Patatas Revolconas
Pan
Fruta de Temporada

Kcal: 599 Lip: 20,62 Prot: 27,53 HC: 78,06

Cena: Arroz + Carne + Fruta

Viernes

10

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

Kcal: 638 Lip: 25,55 Prot: 29,37 HC: 75,97

Cena: Arroz + Carne + Fruta

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

Kcal: 811 Lip: 28,60 Prot: 45,64 HC: 96,18

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

24 Coditos al Gratén
Jurel al Horno
Zanahorias al Ajillo
Pan
Fruta de Temporada y Yogur .

Kcal: 691 Lip: 23,93 Prot: 30,74 HC: 89,47

Cena: Verdura + Carne + Fruta

mediterránea

FRUTA VARIADA Y DE TEMPORADA (Manzana, pera, naranja, mandarina y plátano)
El menú podrá ir acompañado de un vaso de leche.

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.