

Lunes

6 Lentejas Estofadas con Verduras
Escalope de Merluza
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 697 Lip: 18,82 Prot: 29,00 HC: 105,60

Cena: Arroz + Carne + Fruta

13 Crema de Verduras ECO
Cinta de Lomo al Horno
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 579 Lip: 19,30 Prot: 31,66 HC: 70,33

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

20



FESTIVO

27 Brócoli Gratinado
Marmitako de Salmón
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 624 Lip: 22,92 Prot: 26,00 HC: 78,66

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

Martes

7 Crema de Calabacín ECO
Espirales con Atún
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 674 Lip: 19,44 Prot: 22,28 HC: 101,61

Cena: Verdura + Ave + Fruta

14 Judías Blancas con Chorizo
Tortilla Francesa con Queso
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 721 Lip: 30,61 Prot: 33,57 HC: 80,48

Cena: Verdura + Carne + Fruta

21 Judías Pintas Estofadas
Salmón en Salsa de Eneldo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 732 Lip: 27,11 Prot: 39,72 HC: 84,50

Cena: Patata + Carne + Fruta

28 Crema de Zanahoria ECO
Ragout de Ternera Estofada
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 601 Lip: 22,46 Prot: 33,41 HC: 65,66

Cena: Pasta + Verdura + Lácteo

Miércoles

1 Lentejas Estofadas con Verduras
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 730 Lip: 21,30 Prot: 39,93 HC: 96,41

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

8 Arroz con Pollo
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 646 Lip: 22,04 Prot: 23,34 HC: 92,81

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

15 Arroz Campesina
Gallo a la Riojana
Pimientos en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 660 Lip: 13,91 Prot: 35,30 HC: 100,46

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

22 Arroz con Tomate
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 639 Lip: 22,96 Prot: 17,23 HC: 94,39

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Jueves

2 Menestra de Verduras
Bacalao con Tomate
Arroz Pilaf
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 549 Lip: 18,06 Prot: 28,85 HC: 68,29

Cena: Patata + Carne + Fruta

9 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 + Fruta

16 Lentejas Estofadas con Verduras
Croquetas de Pollo
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 699 Lip: 23,07 Prot: 23,25 HC: 101,21

Cena: Patata + Pescado + Fruta

23 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 + Ave + Fruta

Viernes



FESTIVO

3 Fideuá de Verduras ECO
Pollo Asado
Champiñón Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 806 Lip: 26,34 Prot: 46,73 HC: 95,16

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

17 Macarrones con Tomate
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 740 Lip: 24,45 Prot: 36,03 HC: 92,89

Cena: Verdura + Ave + Fruta

24 Coliflor a la Italiana
Merluza al Papillote
Verduras Asadas
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 799 Lip: 34,45 Prot: 33,28 HC: 87,79

Cena: Arroz + 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.