

Lunes

- 5** Crema de Verduras ECO
Cinta de Lomo al Horno
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 588 **Lip:** 19,33 **Prot:** 31,90 **HC:** 71,93

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

- 12** Lentejas Estofadas con Verduras
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 622 **Lip:** 22,39 **Prot:** 27,36 **HC:** 80,60

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

- 19** Judías Verdes con Tomate
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Tomate y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 585 **Lip:** 29,24 **Prot:** 17,43 **HC:** 63,35

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Martes

6



FESTIVO

- 13** Arroz Campesina
Palometa a la Riojana
Pimiento Asado en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 670 **Lip:** 17,97 **Prot:** 30,34 **HC:** 99,42

Cena: Verdura + Ave + Fruta

- 20** Paella de Verduras
Croquetas de Bacalao
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 709 **Lip:** 22,31 **Prot:** 11,88 **HC:** 117,17

Cena: Patata + Ave + Fruta

Miércoles

7

- Lentejas Con Arroz
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 663 **Lip:** 22,50 **Prot:** 27,83 **HC:** 90,90

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

- 14** 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 + Huevo + Lácteo

- 21** Judías Pintas Estofadas
Rotti de Pavo al Horno
Dados de Calabaza ECO
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 677 **Lip:** 22,53 **Prot:** 34,28 **HC:** 85,83

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

Jueves

1

- Garbanzos Estofados con Verduras
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 739 **Lip:** 23,46 **Prot:** 38,27 **HC:** 95,67

Cena: Verdura + Ave + Fruta

8



FESTIVO

- 15** Crema de Calabacín ECO
Merluza a la Andaluza
Ensalada de Pasta
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 783 **Lip:** 23,72 **Prot:** 37,97 **HC:** 103,48

Cena: Patata + Carne + Fruta

- 22** Ensalada de Lechuga, Queso y Tomate
Hot Dog
Patatas Fritas
Agua
Copa de Chocolate y Dulces Navideños

Kcal: 763 **Lip:** 38,83 **Prot:** 27,23 **HC:** 76,76

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

Viernes

2

- Coliflor en Tempura
Sardinas con Tomate
Champiñón al Ajillo
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 879 **Lip:** 45,69 **Prot:** 35,30 **HC:** 80,60

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

9

- Macarrones con Tomate
Gallo al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 740 **Lip:** 20,79 **Prot:** 41,60 **HC:** 96,24

Cena: Verdura + Ave + Fruta

- 16** Espirales con Atún
Pollo Asado
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 921 **Lip:** 29,98 **Prot:** 54,35 **HC:** 108,16

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

23

DÍA ESPECIAL

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.