

Lunes

9 Arroz con Tomate
Caballa en Aceite
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 682 **Lip:** 20,40 **Prot:** 29,20 **HC:** 96,63

Cena: Verdura + Ave + Fruta

16 Crema de Verduras ECO
Magro con Tomate
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 634 **Lip:** 21,58 **Prot:** 34,05 **HC:** 75,70

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

23 Crema de Calabacín ECO
San Jacobo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 541 **Lip:** 22,48 **Prot:** 11,65 **HC:** 72,90

Cena: Patata + Pescado + Fruta

30 Crema de Zanahoria ECO
Tortellini con Carne Picada
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 637 **Lip:** 19,63 **Prot:** 15,56 **HC:** 96,99

Cena: Patata + Pescado + Fruta

Martes

10 Menestra de Verduras
Croquetas de Jamón
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 507 **Lip:** 20,75 **Prot:** 9,23 **HC:** 70,26

Cena: Patata + Pescado + Fruta

17 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 706 **Lip:** 27,39 **Prot:** 27,81 **HC:** 90,21

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

24 Espirales con Tomate
Tortilla Francesa con Queso
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 718 **Lip:** 28,94 **Prot:** 21,72 **HC:** 92,68

Cena: Verdura + Carne + Fruta

31 Arroz con Pollo
Gallo a la Riojana
Pimiento Asado en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 667 **Lip:** 13,90 **Prot:** 40,72 **HC:** 97,17

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Miércoles

11 Macarrones Napolitana
Pollo Asado
Zanahoria Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 737 **Lip:** 21,54 **Prot:** 41,70 **HC:** 93,66

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

18 Códigos al Gratén
Escalope de Merluza
Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 758 **Lip:** 22,55 **Prot:** 24,19 **HC:** 114,61

Cena: Patata + Huevo + Fruta

25 Judías Pintas con Chorizo
Merluza al Horno
Zanahorias al Ajillo
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 705 **Lip:** 23,35 **Prot:** 40,75 **HC:** 85,85

Cena: Pasta + Ave + Lácteo

Jueves

12 Garbanzos Estofados con Verduras
Gallo al Horno
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 722 **Lip:** 20,17 **Prot:** 44,28 **HC:** 93,42

Cena: Arroz + Carne + Fruta

19 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

26 Arroz Campesina
Rotti de Pavo al Horno
Dados de Calabaza ECO
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 699 **Lip:** 22,22 **Prot:** 25,97 **HC:** 101,33

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

Viernes

13 Crema de Zanahoria ECO
Tortilla Francesa de York
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 551 **Lip:** 25,65 **Prot:** 20,58 **HC:** 58,39

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

20 Arroz Cinco Delicias
Salmón al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 715 **Lip:** 33,11 **Prot:** 35,30 **HC:** 68,07

Cena: Verdura + Ave + Fruta

27 Lentejas Estofadas con Verduras
Salmón en Salsa de Eneldo
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 807 **Lip:** 30,79 **Prot:** 44,89 **HC:** 90,09

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.