

## Lunes

27

6 Crema de Calabacín ECO  
Rotti de Pavo al Horno  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 570 **Lip:** 22,91 **Prot:** 27,51 **HC:** 63,04

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

13

Menestra de Verduras  
Tallarines a la Boloñesa  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 633 **Lip:** 18,51 **Prot:** 20,71 **HC:** 94,67

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

20

Paella de Marisco  
Cinta de Lomo al Horno  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 762 **Lip:** 20,14 **Prot:** 38,11 **HC:** 106,11

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

27

Macarrones con Tomate  
Gallo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 643 **Lip:** 17,26 **Prot:** 36,89 **HC:** 85,15

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

## Martes

28

7 Guisantes Rehogados con Bacon  
Bacalao Rebozado  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 619 **Lip:** 22,79 **Prot:** 38,26 **HC:** 65,93

**Cena:** Patata + Carne + Fruta

14

Lentejas con Chorizo  
Caprichos de Calamar  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 812 **Lip:** 36,05 **Prot:** 28,62 **HC:** 95,52

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

21

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

**Kcal:** 597 **Lip:** 22,22 **Prot:** 25,88 **HC:** 76,64

**Cena:** Patata + Carne + Fruta

28

Arroz a Banda  
Hamburguesa Mixta al Horno  
Patatas Fritas  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 790 **Lip:** 29,24 **Prot:** 28,10 **HC:** 108,20

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

## Miércoles

1

Judías Blancas Estofadas con Verduras  
Pollo al Ajillo  
Champiñón Rehogado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 679 **Lip:** 20,07 **Prot:** 48,39 **HC:** 78,51

**Cena:** Patata + Huevo + Lácteo

8

Arroz con Tomate  
Tortilla de Patata con Cebolla  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 714 **Lip:** 28,07 **Prot:** 18,23 **HC:** 101,17

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

15

Sopa de Fideos  
Magro de Cerdo con Tomate  
Guisantes Rehogados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 649 **Lip:** 19,09 **Prot:** 33,96 **HC:** 66,47

**Cena:** Patata + Huevo + Lácteo

22

Coditos al Gratén  
Salmón al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 825 **Lip:** 30,06 **Prot:** 35,08 **HC:** 85,99

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

29

Garbanzos Estofados con Chorizo  
Jurel en Salsa de Eneldo  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 729 **Lip:** 23,24 **Prot:** 38,77 **HC:** 84,18

**Cena:** Patata + Carne + Fruta

## Jueves

2

Macarrones Napolitana  
Merluza al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 680 **Lip:** 17,18 **Prot:** 30,68 **HC:** 83,90

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

9

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

**Kcal:** 696 **Lip:** 18,58 **Prot:** 40,86 **HC:** 94,68

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

16

Arroz Campesina  
Gallo a la Riojana  
Pimiento Asado en Guiso  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 633 **Lip:** 13,68 **Prot:** 34,82 **HC:** 95,01

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

23

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

**Kcal:** 696 **Lip:** 18,58 **Prot:** 40,86 **HC:** 94,68

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

30

Coliflor a la Italiana  
Pollo Asado  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 790 **Lip:** 32,87 **Prot:** 43,11 **HC:** 79,27

**Cena:** Pasta + Verdura + Fruta

## Viernes

3

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

**Kcal:** 743 **Lip:** 25,61 **Prot:** 31,50 **HC:** 93,43

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

10

Judías Pintas Estofadas  
Jurel al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Kcal:** 712 **Lip:** 24,65 **Prot:** 41,25 **HC:** 84,14

**Cena:** Patata + Huevo + Fruta

17

Potaje de Cuaresma  
Tortilla Francesa con Queso  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Kcal:** 768 **Lip:** 33,39 **Prot:** 40,49 **HC:** 79,48

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

24

Crema de Verduras ECO  
Merluza Empanada  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Kcal:** 607 **Lip:** 21,08 **Prot:** 20,52 **HC:** 84,30

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

31

Lentejas Estofadas con Verduras  
Tortilla de Patata con Cebolla  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Kcal:** 767 **Lip:** 31,00 **Prot:** 32,66 **HC:** 92,58

**Cena:** Verdura + Pescado + 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.