

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

- 5 Crema de Zanahoria ECO.
Arroz a la Cubana (con salchicha y huevo cocido)
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 768 **Lip:** 30,96 **Prot:** 23,09 **HC:** 101,96
Cena: Verdura + Carne + Fruta



12



- 19 Lentejas Castellanas.
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 754 **Lip:** 27,07 **Prot:** 27,74 **HC:** 99,27
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

- 26 Macarrones Integrales con Salsa Suave de Verduras
Lomo al Ajillo al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 623 **Lip:** 19,15 **Prot:** 35,80 **HC:** 75,98
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

- 6 Macarrones Integrales con salsa al Pepe
Pollo al Ajillo
Patatas Panadera.
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 667 **Lip:** 18,81 **Prot:** 38,21 **HC:** 85,09
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

- 13 Coliflor a la Gallega
Ragout de Ternera con Verduras (Patatas en Guiso)
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 553 **Lip:** 22,00 **Prot:** 33,19 **HC:** 55,23
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

- 20 Macarrones Integrales al Ajillo
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 615 **Lip:** 19,39 **Prot:** 36,47 **HC:** 72,82
Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 27 Lentejas Hortalanas
Abadejo al Limón.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 611 **Lip:** 16,48 **Prot:** 40,94 **HC:** 75,22
Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 7 Potaje Tradicional (Garbanzos y Espinacas)
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 649 **Lip:** 20,94 **Prot:** 34,95 **HC:** 84,19
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

- 14 Alubias con Calabaza ECO Asada y Patata.
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 577 **Lip:** 18,91 **Prot:** 24,58 **HC:** 80,36
Cena: Arroz + Carne + Fruta

- 21 Crema Fina de Patata.
Albóndigas de Pollo Estofadas
Zanahoria ECO en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 614 **Lip:** 17,86 **Prot:** 21,38 **HC:** 94,30
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

- 28 Crema de Zanahoria ECO y Manzana.
Pollo Asado
Patatas Panadera.
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 504 **Lip:** 18,26 **Prot:** 29,43 **HC:** 54,59
Cena: Pasta + Pescado + Fruta



- 1 Arroz con Salsa de Pimientos Asados
Croquetas de Bacalao
Tomate Aliñado con AOVE
Pan Integral y Agua
Macedonia de Fruta Casera

Kcal: 687 **Lip:** 21,91 **Prot:** 11,21 **HC:** 114,56
Cena: Verdura + Carne + Lácteo

- 8 Patatas a la Riojana.
Merluza a la Marinera.

Tomate Aliñado con AOVE
Pan Integral y Agua
Macedonia de Fruta Casera

Kcal: 604 **Lip:** 24,25 **Prot:** 25,18 **HC:** 72,20
Cena: Verdura + Ave + Lácteo

- 15 Arroz con Calamares.
Palometa con Tomate.
Ensalada de Lechuga
Pan Integral y Agua
Macedonia de Fruta Casera

Kcal: 697 **Lip:** 20,77 **Prot:** 37,65 **HC:** 93,75
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

- 22 Menestra Guisada con Patatas Panaderas y Salsa Suave
Merluza Empanada
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Macedonia de Fruta Casera

Kcal: 575 **Lip:** 22,52 **Prot:** 17,52 **HC:** 75,95
Cena: Pasta + Ave + Fruta

- 29 Sopa de Arroz con Calamares.
Tortilla Francesa con Atún.
Ensalada de Lechuga
Pan Integral y Agua
Macedonia de Fruta Casera

Kcal: 472 **Lip:** 17,84 **Prot:** 15,52 **HC:** 64,84
Cena: Verdura + Ave + Lácteo

- 2 Menestra Guisada con Patatas Panaderas y Salsa Suave
Alubias Suaves.
Pan y Agua
Yogur

Kcal: 526 **Lip:** 14,18 **Prot:** 23,52 **HC:** 77,19
Cena: Pasta + Pescado + Fruta

- 9 Judías Verdes con Tomate.
Lentejas Hortalanas

Pan y Agua
Yogur

Kcal: 544 **Lip:** 18,97 **Prot:** 24,99 **HC:** 67,90
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

- 16 Sopa de la Huerta
Garbanzos Crujientes al Horno.
Pan y Agua
Yogur

Kcal: 410 **Lip:** 17,39 **Prot:** 13,33 **HC:** 47,79
Cena: Patata + Pescado + Fruta

- 23 Arroz Pizzero.
Potaje Tradicional (Garbanzos y Espinacas)

Pan y Agua
Yogur

Kcal: 722 **Lip:** 19,24 **Prot:** 26,93 **HC:** 115,75
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

- 30 Coliflor en ajada
Alubias Suaves.
Pan y Agua
Yogur

Kcal: 508 **Lip:** 17,91 **Prot:** 23,66 **HC:** 62,97
Cena: Patata + 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.