

Lunes

7

- 14 Macarrones Integrales con salsa al Pepe
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga
Pan y Agua
Fruta de Temporada

21

Kcal: 617 **Lip:** 24,56 **Prot:** 22,23 **HC:** 76,12**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

- Crema Suave de Calabaza y Zanahoria (ECO)
Albóndigas de Pollo en Salsa.
(Patatas en Guiso)
Pan y Agua
Fruta de Temporada

28

Kcal: 506 **Lip:** 19,92 **Prot:** 25,41 **HC:** 55,72**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

Crema de Verduras ECO.

- Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 611 **Lip:** 25,82 **Prot:** 15,83 **HC:** 80,16**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

Martes

8

- Arroz con Tomate
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral y Agua
Piña al Natural

Kcal: 617 **Lip:** 18,45 **Prot:** 33,92 **HC:** 82,84**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

15

- Crema de Verduras ECO.
Merluza Empanada
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

22

Kcal: 591 **Lip:** 23,82 **Prot:** 17,82 **HC:** 76,38**Cena:** Patata + Huevo + Lácteo

- Fideuá de Verduras.
Abadejo a la Provenzal
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

29

Kcal: 633 **Lip:** 17,47 **Prot:** 34,04 **HC:** 86,82**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

- Macarrones Integrales con Salsa Suave de Verduras
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 628 **Lip:** 19,47 **Prot:** 36,78 **HC:** 75,41**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

Miércoles

9

- Crema de Zanahoria ECO.
Magro de Cerdo con Tomate.
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 525 **Lip:** 21,34 **Prot:** 30,60 **HC:** 51,66**Cena:** Patata + Ave + Fruta

16

- Judías Pintas Estofadas.
Pollo Asado
Patatas Panadera.
Pan y Agua
Fruta de Temporada

23

Kcal: 648 **Lip:** 19,36 **Prot:** 42,18 **HC:** 76,71**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

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

30

Kcal: 735 **Lip:** 26,96 **Prot:** 27,62 **HC:** 95,36**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

- Lentejas Guisadas "de la Abuela".
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 632 **Lip:** 22,95 **Prot:** 29,63 **HC:** 76,85**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

Jueves

10

- Espaguetis integrales al Ajillo
Tortilla Francesa con Atún.
Ensalada de Lechuga
Pan Integral y Agua
Macedonia de Fruta Casera

Kcal: 664 **Lip:** 30,75 **Prot:** 20,40 **HC:** 75,52**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

17

- Arroz Meloso con Verduritas.
Palometa con Tomate.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral y Agua
Macedonia de Fruta Casera

24

Kcal: 698 **Lip:** 20,52 **Prot:** 34,44 **HC:** 97,55**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

- Patatas a la Riojana.
Merluza a la Gallega.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Macedonia de Fruta Casera

Kcal: 581 **Lip:** 24,20 **Prot:** 24,84 **HC:** 67,34**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

Viernes

11

- Brócoli Rehogado con Ajitos
Alubias Suaves.
Pan y Agua
Yogur

Kcal: 483 **Lip:** 15,93 **Prot:** 24,71 **HC:** 61,57**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

18

- Guiso de Coliflor, Patata y Zanahoria.
Garbanzos Crujientes al Horno.

- Pan y Agua
Yogur

25

Kcal: 420 **Lip:** 17,46 **Prot:** 14,51 **HC:** 49,57**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

- 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

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.

Detrás de cada plato...

Tradición, cultura,
orígenes

Alimentos
saludables

Nutrientes

Energía

Sostenibilidad

Momentos para
compartir

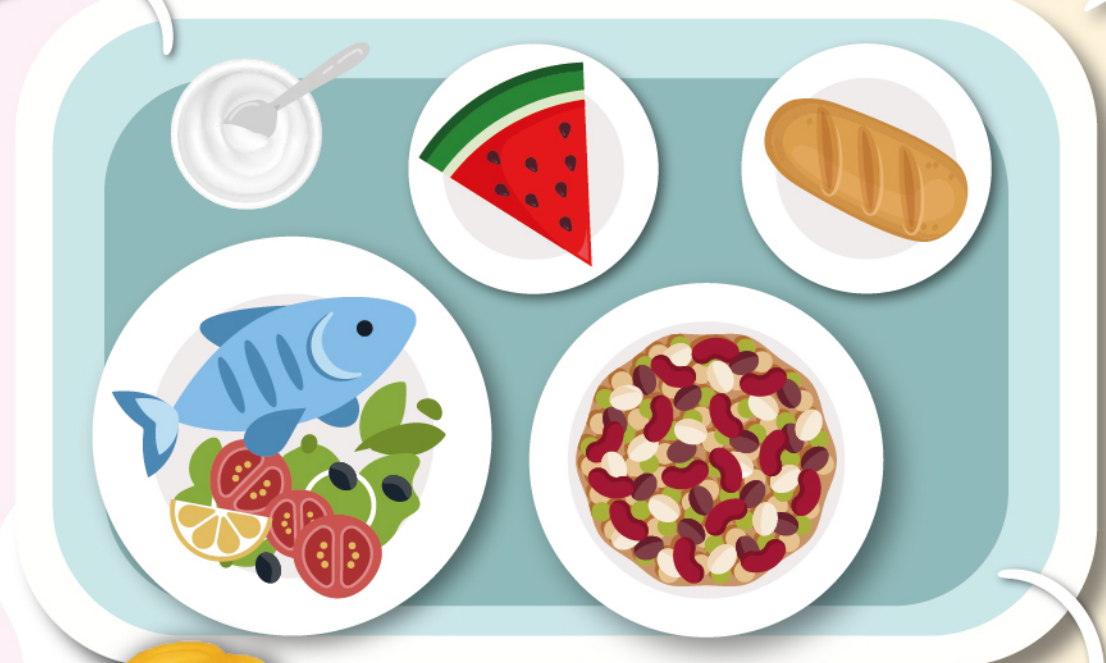
Salud

Personas

Momentos para
disfrutar

Educación

Normativas



SI HAS COMIDO...

PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + CARNE	VERDURA + PESCADO / HUEVO / LEGUMBRE
PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + PESCADO	VERDURA + CARNE / HUEVO / LEGUMBRE
PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + HUEVO	VERDURA + PESCADO / CARNE / LEGUMBRE
VERDURA + CARNE	PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + PESCADO / HUEVO
VERDURA + PESCADO	PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + CARNE / HUEVO
VERDURA + HUEVO	PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + PESCADO / CARNE
FRUTAS / LÁCTEO	FRUTAS / LÁCTEO

...DEBERÍAS CENAR



Escanea nuestro código
QR o pincha aquí para
descubrir qué hay
detrás de cada plato



mediterránea