

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

5 Lentejas Estofadas con Verduras.
Croquetas de Jamón
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

6 Fideuá de Verduras ECO.
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

7 Guiso de Verduras ECO con Patatas.
Tortilla Francesa con Atún.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

1 Macarrones Gratinados
Crujiente de Bacalao
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

2 Menestra de Verduras
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 682 Lip: 21,33 Prot: 23,03 HC: 101,71
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

Kcal: 624 Lip: 17,21 Prot: 31,35 HC: 86,75
Cena: Verdura + Ave + Fruta

Kcal: 621 Lip: 29,81 Prot: 17,69 HC: 73,51
Cena: Verdura + Carne + Fruta

Kcal: 852 Lip: 31,78 Prot: 22,88 HC: 101,75
Cena: Verdura + Ave + Lácteo

Kcal: 536 Lip: 21,69 Prot: 32,85 HC: 52,83
Cena: Arroz + Huevo + Fruta

12



13



14

Arroz con Tomate
Escalope de Merluza
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

15

Judías Blancas Estofadas con Verduras.
Pollo Asado
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

16

Judías Verdes Rehogadas
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

19

Crema de Zanahoria ECO.
San Jacobo de Pollo
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

20

Judías Blancas Estofadas con Verduras.
Salmón en Salsa de Eneldo.
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

21

Kcal: 698 Lip: 19,49 Prot: 18,75 HC: 115,56
Cena: Verdura + Carne + Lácteo
Macarrones con Atún
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

22

Kcal: 744 Lip: 20,10 Prot: 49,64 HC: 93,54
Cena: Verdura + Pescado + Fruta
Sopa de Cocido
Cocido Completo con Verduras
Pan y Agua
Fruta de Temporada

23

Kcal: 648 Lip: 30,45 Prot: 20,56 HC: 74,35
Cena: Arroz + Ave + Fruta
Paella de Verduras
Gallo al Horno
Verduras Asadas
Pan y Agua
Fruta de Temporada

26

Kcal: 557 Lip: 22,92 Prot: 12,20 HC: 77,19
Cena: Arroz + Pescado + Fruta
Menestra de Verduras
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

27

Kcal: 727 Lip: 21,55 Prot: 41,40 HC: 93,87
Cena: Verdura + Carne + Fruta
Judías Pintas Estofadas.
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga, Tomate y Pimiento Rojo
Pan y Agua
Fruta de Temporada

28

Kcal: 701 Lip: 26,76 Prot: 27,29 HC: 87,88
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo
Papas con Choco
Flamenquines
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

29

Kcal: 651 Lip: 15,31 Prot: 39,53 HC: 92,04
Cena: Verdura + Huevo + Fruta
Coliflor a la Italiana con Salsa de Tomate
Magro en Salsa
Guisantes Rehogados
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Postre Especial

JORNADA GASTRONÓMICA
ANDALUCÍA



Kcal: 522 Lip: 18,92 Prot: 26,03 HC: 61,63
Cena: Pasta + Pescado + Fruta

Kcal: 665 Lip: 21,71 Prot: 42,67 HC: 75,76
Cena: Arroz + Ave + Lácteo

Kcal: 691 Lip: 25,25 Prot: 29,44 HC: 89,66
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

Kcal: 758 Lip: 31,44 Prot: 38,92 HC: 76,97
Cena: Arroz + 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.