

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

Macarrones a la Mallorquina
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada



JORNADA GASTRONÓMICA

BALEARES

Kcal: 829 Lip: 34,25 Prot: 21,70 HC: 109,03

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

2

Guisantes Rehogados
Merluza al Horno
Patatas Panadera.
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 610 Lip: 19,48 Prot: 37,59 HC: 73,37

Cena: Pasta + Ave + Fruta

3

Judías Blancas Estofadas con Verduras.
Caballa en Salsa.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 671 Lip: 22,97 Prot: 39,00 HC: 78,31

Cena: Patata + Ave + Fruta

4

Coditos al Gratén
Merluza a la Bilbaína
Pimiento Asado en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Postre Especial



Kcal: 709 Lip: 17,50 Prot: 33,19 HC: 87,59

Cena: Verdura + Ave + Fruta

5

Guiso de Verduras ECO con Patatas.
Escalope de Pollo
Ensalada de Lechuga, Zanahoria y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 730 Lip: 30,89 Prot: 35,92 HC: 80,10

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

6

Sopa de Cocido
Cocido Completo con Verduras
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 651 Lip: 15,31 Prot: 39,53 HC: 92,04

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

7

Judías Blancas con Choco.
Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 690 Lip: 20,39 Prot: 50,15 HC: 78,96

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

8



9



10



11

Lentejas con Chorizo.
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 700 Lip: 29,12 Prot: 32,12 HC: 80,32

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

12

Arroz Campesina.
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 758 Lip: 26,92 Prot: 18,54 HC: 114,42

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

13

Lentejas Estofadas con Verduras.
Tortilla Francesa con Atún.
Ensalada Tricolor
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 699 Lip: 30,65 Prot: 27,01 HC: 81,64

Cena: Arroz + Carne + Fruta

14



15



16



17

Arroz con Tomate
Salmón en Salsa de Eneldo.
Champiñón Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 690 Lip: 20,36 Prot: 31,42 HC: 97,27

Cena: Verdura + Carne + Fruta

18

Macarrones con Tomate
Bacaladitos al Horno
Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 641 Lip: 17,19 Prot: 33,52 HC: 88,20

Cena: Verdura + Carne + Fruta

19

Paella de Verduras.
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera.
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 680 Lip: 16,23 Prot: 26,33 HC: 107,82

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

20



21



22



23

Crema de Calabacín ECO.
Espirales a la Boloñesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 683 Lip: 16,72 Prot: 20,11 HC: 95,22

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

24

Crema de Verduras ECO.
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 585 Lip: 20,85 Prot: 32,71 HC: 68,18

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

25

Brócoli Salteado
Albóndigas de Ternera en Salsa
Guisantes Rehogados.
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 600 Lip: 29,16 Prot: 21,67 HC: 59,01

Cena: Patata + Huevo + Fruta

26



27



28



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.