

Lunes

5 Arroz con Tomate
Caballa en Aceite 4

Pimientos Asados
Pan y Agua 1
Gelatina

Kcal: 655 Lip: 20,19 Prot: 27,50 HC: 93,21

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

12 Judías Verdes con Tomate 12
Tortilla de Patata. 3
Ensalada de Lechuga y Cebolla 12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Kcal: 513 Lip: 20,43 Prot: 14,78 HC: 67,77

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

19 Crema de Calabacín. 12
Pasta Boloñesa 1-3T
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Kcal: 677 Lip: 21,56 Prot: 22,38 HC: 108,58

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

26 Crema de Verduras 9-12
Pasta con Chorizo 1-3T
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Kcal: 735 Lip: 25,80 Prot: 19,29 HC: 108,77

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

Martes

6 Lentejas Estofadas con Verduras 1T-12
Tortilla de York. 3

Ensalada de Lechuga y Maíz 12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Kcal: 658 Lip: 15,87 Prot: 29,89 HC: 76,82

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

13 Judías Blancas Estofadas con Verduras 12
Palometa en Salsa 4
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Kcal: 610 Lip: 19,43 Prot: 36,67 HC: 75,26

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

20 Judías Pintas Estofadas 12
Tortilla Francesa con Atún. 3-4
Ensalada de Lechuga y Cebolla 12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Kcal: 669 Lip: 30,02 Prot: 25,50 HC: 77,16

Cena: Pasta + Carne + Fruta

27 Lentejas Castellanas 1T-12
Escalope de Pollo
Ensalada de Lechuga y Tomate 12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Kcal: 774 Lip: 30,90 Prot: 45,32 HC: 81,93

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

Miércoles

7 Crema de Zanahoria 12
Pasta con Atún 1-3T-4

Ensalada de Lechuga y Cebolla 12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Kcal: 693 Lip: 19,58 Prot: 20,48 HC: 110,70

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

14 Paella de Marisco 2-4T-12-14
Pollo Asado 12
Guisantes Rehogados
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Kcal: 726 Lip: 20,38 Prot: 45,94 HC: 95,05

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

21 Arroz Caldoso de Pescado 2-4T-12-14
Croquetas de Jamón 1-2T-3T-4T-6T-7-14T
Ensalada de Lechuga y Tomate 12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Kcal: 681 Lip: 21,31 Prot: 17,45 HC: 110,13

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

28 Arroz con Tomate
Merluza al Horno 4
Menestra Rehogada
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Kcal: 637 Lip: 18,48 Prot: 24,76 HC: 96,26

Cena: Verdura + Ave + Fruta

Jueves

8 Patatas a la Riojana 12
Buñuelos de Bacalao 1-2T-3-4-6T-7-8T-9T-14T
Zanahorias al Ajillo.
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Kcal: 740 Lip: 33,80 Prot: 18,76 HC: 92,23

Cena: Verdura + Ave + Fruta

15 Sopa de Cocido 1-3T-12
Cocido Completo 12
Repollo Rehogado
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Kcal: 769 Lip: 30,03 Prot: 42,07 HC: 96,67

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

22 Fideuá de Verduras 1-3T
Limanda al Horno 4
Champiñón al Ajillo
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Kcal: 602 Lip: 19,69 Prot: 30,35 HC: 76,21

Cena: Patata + Ave + Fruta

29 Marmitako de Salmón 4-12
Huevos En Salsa 3
Ensalada de Lechuga y Maíz 12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Kcal: 618 Lip: 25,51 Prot: 28,74 HC: 70,96

Cena: Pasta + Carne + Fruta

Viernes

9 Potaje de Garbanzos con Espinacas 12
Cinta de Lomo al Horno

Ensalada de Lechuga y Tomate 12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada y Yogur 7

Kcal: 705,52 Lip: 24,91 Prot: 46,97 HC: 77,34

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

16 Crema de Verduras 9-12
Merluza a la Andaluza 4
Patatas Panadera 12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada y Yogur 7

Kcal: 610,58 Lip: 22,92 Prot: 27,94 HC: 75,04

Cena: Pasta + Ave + Fruta

23 Sopa Minestrone con Garbanzos 2T-5-12-12T
Magro con Tomate 12
Ensalada de Lechuga y Maíz 12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada y Yogur 7

Kcal: 756,84 Lip: 22,63 Prot: 47,70 HC: 92,00

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

30 Sopa de Cocido 1-3T-12
Cocido Completo 12
Repollo Rehogado
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada y Yogur 7

Kcal: 825,92 Lip: 33,46 Prot: 45,90 HC: 99,29

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

ALÉRGICOS
1-Gluten
2-Crustaceo
3-Huevo
4-Pescado
5-Cacahuete
6-Soja
7-Leche y Derivados
8-Frutos Secos
9-Apio
10-Mostaza
11-Sesamo
12-Sulfitos
13-Altramuces
14-Moluscos

mediterránea

VALORACIÓN NUTRICIONAL (V.N.): Energía (kcal) / Lípidos (g) / Proteínas (g) / Hidratos 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.