

## Lunes

## Martes

## Miércoles

## Jueves

## Viernes

- 1 Lentejas Estofadas con Verduras  
Croquetas de Jamón  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

- 2 Arroz con Tomate  
Merluza al Horno  
Zanahorias al Ajillo.  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

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

- 4 Sopa de Cocido  
Cocido Completo  
Repollo Rehogado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 661 Lip: 20,84 Prot: 22,96 HC: 97,48

Cena: Pasta + Ave + Lácteo

Kcal: 597 Lip: 18,12 Prot: 23,35 HC: 87,71

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Kcal: 635 Lip: 26,02 Prot: 29,54 HC: 72,49

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

Kcal: 719 Lip: 22,30 Prot: 35,43 HC: 92,75

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

- 7 Judías Verdes Rehogadas con Patata  
Albóndigas en Salsa  
Zanahoria Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

8



FESTIVO

- 9 Patatas a la Riojana  
Tortilla de Bacalao.  
Ensalada de Lechuga y Cebolla  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

- 10 Sopa de Fideos  
Alitas de Pollo al Horno con Miel  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

- 11 Garbanzos Encebollados  
Caballa en Aceite  
Pimientos Asados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 593 Lip: 23,63 Prot: 22,63 HC: 70,98

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

- 14 Sopa Minestrone  
Lasaña de Carne de Ternera  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

- 15 Judías Blancas con Chorizo  
Limanda a la Andaluza  
Champión al Ajillo  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 595 Lip: 26,28 Prot: 22,97 HC: 68,69

Cena: Pasta + Carne + Lácteo

- 16 Arroz Cinco Delicias  
Tortilla de Patata con Cebolla.  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 588 Lip: 18,59 Prot: 32,98 HC: 72,25

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

- 17 Crema de Calabacín.  
Marrajo con Pasta y Verduras  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 643 Lip: 21,87 Prot: 37,27 HC: 74,97

Cena: Verdura + Ave + Fruta

- 18 Sopa de Cocido  
Cocido Completo  
Repollo Rehogado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 751 Lip: 24,72 Prot: 22,00 HC: 108,64

Cena: Patata + Huevo + Lácteo

- 21 Lentejas con Chorizo  
Tortilla Francesa.  
Ensalada de Lechuga y Cebolla  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 688 Lip: 23,12 Prot: 41,93 HC: 79,92

Cena: Verdura + Ave + Fruta

- 22 Sopa de Navidad  
Pollo a la Naranja  
Patatas Chips  
Pan y Agua  
Postre especial

Kcal: 544 Lip: 20,10 Prot: 15,16 HC: 72,80

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

23



FESTIVO

Kcal: 559 Lip: 13,32 Prot: 31,53 HC: 79,71

Cena: Arroz + Ave + Fruta

24



FESTIVO

25



FESTIVO

Kcal: 614 Lip: 21,33 Prot: 29,17 HC: 78,36

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

28



FESTIVO

Kcal: 795 Lip: 35,91 Prot: 42,29 HC: 74,92

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

29



FESTIVO

30



FESTIVO

31



FESTIVO

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 Cento. Cualquier duda al respecto, nuestro personal le atenderá.