

Lunes

6



FESTIVO

- 13 Crema de Zanahoria.
Albóndigas de Ternera en Salsa
Patatas Dado en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 720 Lip: 26,53 Prot: 25,32 HC: 95,98

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo

- 20 Arroz con Tomate
Tortilla Francesa de York.
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 642 Lip: 16,23 Prot: 19,68 HC: 89,87

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

Martes

7

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

Kcal: 620 Lip: 21,21 Prot: 26,99 HC: 83,07

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

- 14 Arroz con Pollo
Bacalao con Tomate
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 686 Lip: 16,06 Prot: 36,64 HC: 84,35

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 21 Lentejas Estofadas con Verduras
Delicias de Bacalao
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 717 Lip: 19,08 Prot: 42,37 HC: 88,95

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

Miércoles

1

- Arroz Campesina
Magro con Tomate
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 780 Lip: 19,27 Prot: 34,80 HC: 95,35

Cena: Patata + Huevo + Fruta

8



FESTIVO

- 15 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Huevos Villarroy
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 649 Lip: 21,64 Prot: 23,51 HC: 92,96

Cena: Arroz + Ave + Lácteo

- 22 Ensalada Mixta
Hamburguesa de Ternera Completa
Patatas Chips
Danonino

Kcal: 689 Lip: 32,30 Prot: 27,46 HC: 71,62

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

Jueves

2

- Potaje de Garbanzos con Espinacas
Croquetas de Jamón
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 671 Lip: 23,34 Prot: 21,29 HC: 96,08

Cena: Arroz + Ave + Fruta

- 9 Crema de Verduras con Picatostes
Raviolis de Carne en Salsa de Tomate
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 730 Lip: 19,13 Prot: 17,23 HC: 105,44

Cena: Patata + Huevo + Fruta

- 16 Macarrones Napolitana
Caballa en Aceite
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 711 Lip: 20,15 Prot: 30,94 HC: 82,23

Cena: Verdura + Carne + Fruta

23

Viernes

3

- Coditos al Gratén
Jurel al Horno
Champiñón al Ajillo
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 825 Lip: 29,79 Prot: 37,73 HC: 84,30

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 10 Sopa de Picadillo
Merluza a la Andaluza
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Natillas

Kcal: 733 Lip: 24,77 Prot: 36,03 HC: 91,87

Cena: Verdura + Ave + Fruta

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

Kcal: 760 Lip: 22,06 Prot: 45,15 HC: 98,55

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

24

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.