

Lunes

1



FESTIVO

8

Judías Verdes Rehogadas
Espirales con Caballa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 672 Lip: 18,25 Prot: 20,02 HC: 89,74

Cena: Patata + Ave + Lácteo

15

Macarrones con Tomate
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 718 Lip: 19,99 Prot: 31,36 HC: 84,54

Cena: Verdura + Ave + Fruta

22

Brocoli Salteado
Espaguetis Boloñesa de Pollo
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 654 Lip: 17,03 Prot: 22,37 HC: 85,59

Cena: Patata + Carne + Lácteo

29

Crema de Verduras
Bacalao con Tomate
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 634 Lip: 17,65 Prot: 30,98 HC: 71,96

Cena: Pasta + Ave + Fruta

Martes

2

Sopa de Fideos
Hamburguesa de Ternera con Tomate
Guisantes Rehogados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 649 Lip: 21,71 Prot: 20,45 HC: 75,73

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

9

Arroz con Tomate
Dados de Salmón
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 819 Lip: 24,42 Prot: 30,94 HC: 104,17

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

16

Paella de Verduras
Huevos Villarroy
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 672 Lip: 21,15 Prot: 14,88 HC: 107,58

Cena: Patata + Carne + Fruta

23

Lentejas Con Arroz
Merluza a la Andaluza
Menestra de Verduras Rehogada
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 711 Lip: 20,33 Prot: 35,91 HC: 94,96

Cena: Verdura + Ave + Fruta

30

Judías Pintas Estofadas
Tortilla Francesa con Queso.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 629 Lip: 20,67 Prot: 25,31 HC: 87,95

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Miércoles

3

Garbanzos Encebollados
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 593 Lip: 19,39 Prot: 32,24 HC: 75,45

Cena: Verdura + Ave + Fruta

10

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

Kcal: 673 Lip: 19,56 Prot: 34,89 HC: 92,74

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

17

Crema de Calabaza con Picatostes
Limanda a la Gallega
Patatas Revolconas
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 609 Lip: 20,73 Prot: 29,90 HC: 78,03

Cena: Pasta + Ave + Lácteo

24

Crema de Calabacín con Picatostes
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 598 Lip: 25,90 Prot: 16,00 HC: 75,49

Cena: Pasta + Carne + Lácteo

Jueves

4

Arroz a Banda
Huevos En Salsa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 742 Lip: 27,84 Prot: 26,34 HC: 93,38

Cena: Verdura + Carne + Fruta

11

Fideuá de Pescado
Tortilla Francesa de York.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 576 Lip: 16,77 Prot: 27,25 HC: 76,04

Cena: Verdura + Carne + Fruta

18

Judías Blancas Estofadas con Verduras
Ragout de Ternera Estofada
Zanahorias al Ajillo.
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 735 Lip: 24,82 Prot: 47,44 HC: 83,68

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

25

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

Kcal: 673 Lip: 19,56 Prot: 34,89 HC: 92,74

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

Viernes

5

Crema de Zanahoria
Pollo en Pepitoria
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 704 Lip: 24,82 Prot: 42,87 HC: 78,42

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

12

Lentejas Estofadas con Verduras
Aлитas de Pollo al Horno
Champiñón al Ajillo
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 840 Lip: 38,99 Prot: 45,25 HC: 76,03

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

19



FESTIVO

26

Patatas Guisadas con Chorizo
Palometa a la Riojana
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 789 Lip: 30,26 Prot: 36,89 HC: 76,27

Cena: Verdura + Ave + Fruta

mediterránea

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.