

## Lunes

## Martes

## Miércoles

## Jueves

## Viernes

1

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

**Kcal: 811 Lip: 28,60 Prot: 45,64 HC: 96,18**

**Cena: Verdura + Pescado + Fruta**

8

Arroz a Banda  
Pollo Asado  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan  
Fruta de Temporada y Yogur

**Kcal: 761 Lip: 24,14 Prot: 46,48 HC: 93,25**

**Cena: Verdura + Pescado + Fruta**

15

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

**Kcal: 811 Lip: 28,60 Prot: 45,64 HC: 96,18**

**Cena: Verdura + Pescado + Fruta**

22

Garbanzos Estofados con Verduras  
Limanda al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan  
Fruta de Temporada y Yogur

**Kcal: 679 Lip: 22,35 Prot: 41,83 HC: 80,75**

**Cena: Arroz + Carne + Fruta**

29

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

**Kcal: 811 Lip: 28,60 Prot: 45,64 HC: 96,18**

**Cena: Verdura + Ave + Fruta**

7

Crema de Brócoli y Zanahoria  
Falafel de Garbanzos\*  
Ensalada de Lechuga y Cebolla  
Pan  
Fruta de Temporada

**Kcal: 656 Lip: 33,02 Prot: 16,44 HC: 75,27**

**Cena: Pasta + Carne + Lácteo**

14

Fideuá de Verduras  
Palometa con Tomate  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan  
Fruta de Temporada

**Kcal: 688 Lip: 22,12 Prot: 31,18 HC: 92,25**

**Cena: Verdura + Ave + Fruta**

21

Sopa Castellana  
Escalope de Pollo  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan  
Fruta de Temporada

**Kcal: 587 Lip: 27,53 Prot: 32,08 HC: 53,38**

**Cena: Verdura + Pescado + Lácteo**

28

Paella de Marisco  
Rotti de Pavo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan  
Fruta de Temporada

**Kcal: 654 Lip: 20,97 Prot: 30,19 HC: 92,14**

**Cena: Patata + Pescado + Fruta**

6

Macarrones Napolitana  
Salmón al Horno  
Pimientos Asados  
Pan  
Fruta de Temporada

**Kcal: 686 Lip: 23,08 Prot: 31,52 HC: 87,78**

**Cena: Verdura + Huevo + Fruta**

13

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

**Kcal: 595 Lip: 17,47 Prot: 19,89 HC: 93,71**

**Cena: Patata + Pescado + Lácteo**

20

Arroz con Verduras  
Jurel al Ajillo  
Zanahoria Rehogada  
Pan  
Fruta de Temporada

**Kcal: 669 Lip: 21,26 Prot: 28,50 HC: 95,04**

**Cena: Patata + Ave + Lácteo**

27

Marmitako de Salmón  
Tortilla Francesa.  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan  
Fruta de Temporada

**Kcal: 546 Lip: 17,15 Prot: 24,00 HC: 75,39**

**Cena: Verdura + Carne + Fruta**

5

Judías Blancas Estofadas con Verduras  
Tortilla Francesa con Atún.  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan  
Fruta de Temporada

**Kcal: 557 Lip: 17,81 Prot: 28,88 HC: 73,40**

**Cena: Patata + Ave + Lácteo**

12



**FESTIVO**

19

Judías Pintas con Chorizo  
Tortilla de Patata con Cebolla.  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan  
Fruta de Temporada

**Kcal: 700 Lip: 27,73 Prot: 26,74 HC: 87,31**

**Cena: Pasta + Carne + Fruta**

26

Crema de Coliflor  
Cinta de Lomo al Horno  
Patatas Panadera  
Pan  
Fruta de Temporada

**Kcal: 571 Lip: 20,23 Prot: 34,20 HC: 65,54**

**Cena: Pasta + Pescado + Lácteo**

4

Estofado de Patatas con Verduras  
Salchichas Frescas al Vino  
Zanahorias al Ajillo.  
Pan  
Fruta de Temporada

**Kcal: 679 Lip: 32,98 Prot: 21,70 HC: 76,69**

**Cena: Arroz + Pescado + Fruta**

11

Crema de Calabacín.  
Albóndigas de Ternera a la Jardinera  
Patatas Dado en Guiso  
Pan  
Fruta de Temporada

**Kcal: 698 Lip: 24,33 Prot: 26,29 HC: 95,58**

**Cena: Pasta + Huevo + Fruta**

18

Puré de Judías Verdes y Zanahoria  
Lasaña Boloñesa  
Ensalada de Lechuga y Cebolla  
Pan  
Fruta de Temporada

**Kcal: 647 Lip: 19,25 Prot: 22,12 HC: 94,56**

**Cena: Verdura + Huevo + Fruta**

25

Lentejas Estofadas con Verduras  
Crujiente de Bacalao  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan  
Fruta de Temporada

**Kcal: 682 Lip: 18,81 Prot: 42,29 HC: 88,05**

**Cena: Arroz + 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.