

Lunes

6 Lentejas Estofadas con Verduras.
Escalope de Merluza
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 684 **Lip:** 18,86 **Prot:** 28,85 **HC:** 102,77

Cena: Arroz + Carne + Fruta

13 Salteado de Verduras
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 531 **Lip:** 20,07 **Prot:** 29,79 **HC:** 58,98

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

20 Coditos al Gratén
Salchichas de Pavo al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 792 **Lip:** 31,07 **Prot:** 28,18 **HC:** 83,02

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

27 Brócoli Gratinado
Marmitako de Salmón.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 609 **Lip:** 22,94 **Prot:** 25,61 **HC:** 75,60

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

Martes

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

Kcal: 683 **Lip:** 21,99 **Prot:** 34,05 **HC:** 85,80

Cena: Verdura + Ave + Fruta

14 Judías Blancas con Chorizo.
Tortilla Francesa con Queso.
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 719 **Lip:** 27,52 **Prot:** 28,76 **HC:** 91,70

Cena: Verdura + Carne + Fruta

21 Judías Pintas Estofadas.
Salmón en Salsa de Eneldo.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 715 **Lip:** 27,02 **Prot:** 39,13 **HC:** 81,30

Cena: Patata + Carne + Fruta

28 Crema de Zanahoria ECO.
Ragout de Ternera Estofada.
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 637 **Lip:** 25,72 **Prot:** 33,56 **HC:** 70,21

Cena: Pasta + Verdura + Lácteo

Miércoles

1 Lentejas Estofadas con Verduras.
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 698 **Lip:** 19,32 **Prot:** 39,79 **HC:** 93,59

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

8 Arroz con Pollo.
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 592 **Lip:** 14,56 **Prot:** 20,25 **HC:** 98,61

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

15 Arroz Campesina.
Gallo a la Riojana.
Pimiento Asado en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 667 **Lip:** 13,11 **Prot:** 34,58 **HC:** 94,68

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

22 Arroz con Tomate.
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 588 **Lip:** 15,57 **Prot:** 14,23 **HC:** 101,09

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Jueves

2 Menestra de Verduras Rehogada.
Bacalao con Tomate.
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 502 **Lip:** 19,11 **Prot:** 28,15 **HC:** 53,35

Cena: Patata + Carne + Fruta

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

Kcal: 696 **Lip:** 18,58 **Prot:** 40,86 **HC:** 94,68

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

16 Lentejas Estofadas con Verduras.
Croquetas de Pollo
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 686 **Lip:** 23,11 **Prot:** 23,10 **HC:** 98,38

Cena: Patata + Pescado + Fruta

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

Kcal: 696 **Lip:** 18,58 **Prot:** 40,86 **HC:** 94,68

Cena: Verdura + Ave + Fruta

Viernes

3 Judías Pintas Estofadas.
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 743 **Lip:** 27,88 **Prot:** 29,33 **HC:** 94,94

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

10 Judías Verdes Rehogadas
Pollo Asado
Champiñón al Ajillo
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 605 **Lip:** 24,89 **Prot:** 42,33 **HC:** 53,41

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

17 Crema de Calabacín ECO.
Espirales con Atún.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 702 **Lip:** 22,66 **Prot:** 23,38 **HC:** 100,95

Cena: Verdura + Ave + Fruta

24 Coliflor a la Italiana
Merluza en Papillote.
Verduras Asadas
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 839 **Lip:** 33,60 **Prot:** 32,72 **HC:** 83,24

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

mediterránea

VALORACIÓN NUTRICIONAL: Energía: Kcal, Lípidos: g, Proteínas: g, Hidratos de 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.