

Lunes

- 5 Ensalada de Pasta
Albóndigas Mixtas
Patatas Dado en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 723 **Lip:** 26,46 **Prot:** 28,08 **HC:** 91,00

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

- 12 Arroz a Banda.
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 669 **Lip:** 18,57 **Prot:** 37,16 **HC:** 92,02

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

- 19 Judías Verdes Rehogadas
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 509 **Lip:** 22,13 **Prot:** 32,87 **HC:** 44,19

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

Martes

- 6 Crema de Zanahoria ECO.
Croquetas de Jamón
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 526 **Lip:** 20,29 **Prot:** 10,22 **HC:** 76,89

Cena: Arroz + Ave + Fruta

- 13 Coliflor en Tempura
Guiso de Patata con Merluza
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 692 **Lip:** 23,51 **Prot:** 23,12 **HC:** 97,39

Cena: Pasta + Ave + Fruta

- 20 Ensalada Mixta
Hamburguesa Completa
Patatas Chips
Natillas de Vainilla

Kcal: 752 **Lip:** 34,18 **Prot:** 28,74 **HC:** 82,06

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

DÍA ESPECIAL

Miércoles

- 7 Guisantes Rehogados
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 569 **Lip:** 23,91 **Prot:** 20,33 **HC:** 67,88

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

- 14 Sopa de Fideos
Rotti de Pavo al Horno.
Zanahoria Rehogada.
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 557 **Lip:** 21,33 **Prot:** 27,03 **HC:** 63,91

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

- 21

Jueves

- 1 Fideuá de Verduras ECO.
Merluza al Horno
Guisantes Rehogados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 745 **Lip:** 19,59 **Prot:** 39,49 **HC:** 103,72

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 8 
FESTIVO

- 15 Judías Verdes Rehogadas
Pollo Asado
Patatas Panadera.
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 582 **Lip:** 20,39 **Prot:** 39,39 **HC:** 61,10

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

- 22

Viernes

- 2 Judías Blancas Estofadas con Verduras.
Tortilla Francesa con York.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 679 **Lip:** 23,90 **Prot:** 29,07 **HC:** 89,81

Cena: Patata + Pescado + Fruta

- 9 Garbanzos Estofados con Verduras
Delicias de Salmón
Ensalada de Pasta
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 936 **Lip:** 32,97 **Prot:** 45,67 **HC:** 114,88

Cena: Verdura + Carne + Fruta

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

Kcal: 827 **Lip:** 40,11 **Prot:** 33,80 **HC:** 85,83

Cena: Arroz + Carne + Fruta

- 23

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.