

Lunes

- 7 Crema de Zanahoria ECO.
Tortellini con Carne Picada
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 637 **Lip:** 19,84 **Prot:** 15,29 **HC:** 99,92

Cena: Patata + Pescado + Fruta

- 14 Lentejas Estofadas con Verduras.
Escalope de Merluza
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 689 **Lip:** 18,85 **Prot:** 28,67 **HC:** 104,07

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

- 21 Estofado de Patatas con Verduras.
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Champiñón Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 570 **Lip:** 17,80 **Prot:** 33,31 **HC:** 71,98

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

- 28 Crema de Verduras ECO.
Espirales con Atún.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 681 **Lip:** 19,22 **Prot:** 20,53 **HC:** 106,22

Cena: Patata + Ave + Fruta

Martes

1



- 8 Arroz con Pollo.
Gallo a la Riojana
Pimiento Asado en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 640 **Lip:** 13,35 **Prot:** 40,27 **HC:** 92,40

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 15 Crema de Calabacín ECO.
Albóndigas de Ternera en Salsa
Patatas Dado en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 535 **Lip:** 26,05 **Prot:** 17,90 **HC:** 56,68

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

- 22 Sopa de Marisco
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 677 **Lip:** 26,25 **Prot:** 32,35 **HC:** 76,62

Cena: Arroz + Carne + Fruta

- 29 Arroz con Conejo.
Tortilla Francesa.
Berenjena ECO Rehogada
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 660 **Lip:** 15,90 **Prot:** 19,46 **HC:** 100,78

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Miércoles

2

Espirales con Tomate
Tortilla Francesa de York.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 669 **Lip:** 17,05 **Prot:** 22,46 **HC:** 89,21

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

- 9 Garbanzos Estofados con Chorizo.
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 740 **Lip:** 30,27 **Prot:** 26,61 **HC:** 91,86

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

- 16 Judías Blancas con Chorizo.
Tortilla Francesa.
Champiñón al Ajillo
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 650 **Lip:** 23,72 **Prot:** 26,57 **HC:** 85,28

Cena: Patata + Carne + Fruta

- 23 Macarrones con Tomate
Gallo a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 735 **Lip:** 20,77 **Prot:** 38,46 **HC:** 97,93

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

- 30 Menestra de Verduras Rehogada.
Merluza a la Romana
Ensalada de Tomate y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 507 **Lip:** 17,37 **Prot:** 14,63 **HC:** 72,77

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Jueves

3

Lentejas Estofadas con Verduras.
Merluza al Horno
Salteado de Verduras
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 676 **Lip:** 19,63 **Prot:** 39,45 **HC:** 87,99

Cena: Patata + Carne + Fruta

- 10 Coliflor a la Italiana
Palometa con Tomate
Arroz Pilaf
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 936 **Lip:** 36,09 **Prot:** 35,66 **HC:** 99,41

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

- 17 Fideuá de Verduras ECO.
Pollo Asado
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 707 **Lip:** 20,72 **Prot:** 42,16 **HC:** 87,78

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

- 24 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

Viernes

4

Arroz Cinco Delicias
Rotti de Pavo al Horno.
Dados de Calabaza ECO
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 699 **Lip:** 29,95 **Prot:** 33,94 **HC:** 71,05

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

- 11 Judías Pintas Estofadas
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 748 **Lip:** 22,46 **Prot:** 42,27 **HC:** 96,66

Cena: Verdura + Pescado + Fruta



18

25 Paella de Verduras.
Huevos Rellenos de Atún
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 773 **Lip:** 27,63 **Prot:** 31,83 **HC:** 98,82

Cena: Verdura + Ave + 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.