

## Lunes

3 Crema de Coliflor.  
Flamenquines  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 597 **Lip:** 24,68 **Prot:** 25,21 **HC:** 70,48

**Cena:** Patata + Pescado + Fruta

10 Salteado de Berenjena y Calabacín ECO.  
Lentejas con Pollo.  
Zanahoria en Guiso  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 512 **Lip:** 12,38 **Prot:** 25,35 **HC:** 74,91

**Cena:** Patata + Pescado + Fruta

17 Crema de Champiñón.  
Calamares a la Romana  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 612 **Lip:** 28,93 **Prot:** 14,43 **HC:** 74,23

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

24 Caldo de Cocido con Garbanzos.  
Carcamusas.  
Guisantes (dentro del Guiso)  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 537 **Lip:** 12,37 **Prot:** 34,65 **HC:** 72,79

**Cena:** Patata + Huevo + Fruta

31 Ensaladilla Rusa  
San Jacobo  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 662 **Lip:** 30,46 **Prot:** 18,81 **HC:** 78,30

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

## Martes

4 Arroz Campesina.  
Huevos Rellenos de Atún  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 695 **Lip:** 24,60 **Prot:** 28,67 **HC:** 93,53

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

11 Rissoto de Champiñón.  
Bacalao con Tomate  
Pimientos Asados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 749 **Lip:** 18,42 **Prot:** 33,91 **HC:** 97,26

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

18 Salteado de Verduras  
Potaje de Garbanzos con Bacalao.  
Patatas Dado en Guiso  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 544 **Lip:** 15,12 **Prot:** 23,25 **HC:** 81,40

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

25 Arroz con Tomate.  
Sardinas al Horno  
Pimientos Asados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 727 **Lip:** 27,10 **Prot:** 29,93 **HC:** 94,01

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

1

## Miércoles

5 Sopa de Picadillo  
Garbanzos Estofados con Chorizo.  
Zanahoria ECO en Guiso  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 665 **Lip:** 19,70 **Prot:** 29,92 **HC:** 95,38

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

12



FESTIVO

19 Espirales con Atún  
Pollo Asado  
Dados de Calabaza ECO  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 854 **Lip:** 25,07 **Prot:** 45,98 **HC:** 92,14

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

26 Judías Blancas Estofadas con Verduras.  
Tortilla de Patata con Cebolla.  
Ensalada de Lechuga y Remolacha  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 681 **Lip:** 24,45 **Prot:** 25,61 **HC:** 90,82

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

2

## Jueves

6 Calabacín ECO Gratinado.  
Guiso de Patata con Merluza.  
Patatas Dado en Guiso  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 485 **Lip:** 14,04 **Prot:** 18,92 **HC:** 71,77

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

13 Crema de Calabacín ECO.  
Tallarines a la Boloñesa  
Ensalada de Lechuga y Remolacha  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 622 **Lip:** 17,48 **Prot:** 21,09 **HC:** 93,78

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

20 Lentejas Estofadas con Verduras.  
Tortilla Francesa.  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 575 **Lip:** 15,20 **Prot:** 24,50 **HC:** 87,70

**Cena:** Patata + Ave + Fruta

27 Macarrones Amatriciana.  
Merluza en Papillote  
Verduras Asadas  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 710 **Lip:** 23,47 **Prot:** 33,98 **HC:** 90,45

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

3

## Viernes

7 Guisantes Rehogados con Bacon.  
Tortilla Francesa con Atún.  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Kcal:** 574 **Lip:** 24,92 **Prot:** 29,84 **HC:** 59,49

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

14 Puré de Patata.  
Bienmesabe Adobado.  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Kcal:** 699 **Lip:** 23,09 **Prot:** 38,57 **HC:** 73,56

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

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

**Kcal:** 736 **Lip:** 22,05 **Prot:** 41,12 **HC:** 97,18

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

28 Crema de Verduras ECO.  
Croquetas de Jamón  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Kcal:** 604 **Lip:** 23,59 **Prot:** 14,70 **HC:** 83,24

**Cena:** Patata + Pescado + Fruta

4

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.