

Lunes

- 1 Arroz con Tomate
Merluza en Salsa
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 590 **Lip:** 14,87 **Prot:** 9,67 **HC:** 90,11

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

- 7 Paella de Verduras
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 569 **Lip:** 14,27 **Prot:** 14,43 **HC:** 97,48

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 14 Brocoli Salteado
Espaguetis Boloñesa de Pollo
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 654 **Lip:** 17,03 **Prot:** 22,37 **HC:** 85,59

Cena: Patata + Huevo + Lácteo

- 21 Arroz Campesina
Salcichas de Pavo con Tomate
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 875 **Lip:** 35,13 **Prot:** 25,37 **HC:** 92,79

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

28



FESTIVO

Martes

- 1 Arroz con Tomate
Merluza en Salsa
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 590 **Lip:** 14,87 **Prot:** 9,67 **HC:** 90,11

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

- 8 Judías Pintas Estofadas
Limanda a la Gallega
Zanahorias al Ajillo.
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 610 **Lip:** 17,18 **Prot:** 37,41 **HC:** 79,49

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

- 15 Lentejas Con Arroz
Merluza a la Andaluz
Zanahoria Rehogada.
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 717 **Lip:** 20,19 **Prot:** 34,53 **HC:** 95,68

Cena: Verdura + Ave + Fruta

- 22 Potaje de Garbanzos con Espinacas
Delicias de Bacalao
Champiñón al Ajillo
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 712 **Lip:** 23,65 **Prot:** 41,35 **HC:** 85,33

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

Miércoles

- 2 Lentejas Estofadas con Verduras
Alitas de Pollo al Horno
Champiñón al Ajillo
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 804 **Lip:** 35,93 **Prot:** 41,92 **HC:** 74,08

Cena: Patata + Carne + Fruta

- 9 Crema de Calabaza.
Ragout de Ternera Estofada
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 596 **Lip:** 22,63 **Prot:** 33,99 **HC:** 66,95

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

- 16 Crema de Calabacín con Picatostes.
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 582 **Lip:** 25,70 **Prot:** 15,35 **HC:** 72,49

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo

- 23 Salteado de Verduras
Magro con Tomate
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 606 **Lip:** 21,72 **Prot:** 31,29 **HC:** 54,70

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

Jueves

- 3 Fideuá de Pescado
Tortilla Francesa de York.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 595 **Lip:** 16,91 **Prot:** 27,34 **HC:** 76,67

Cena: Verdura + Ave + Fruta

- 10 Macarrones con Tomate
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 705 **Lip:** 19,98 **Prot:** 31,38 **HC:** 81,01

Cena: Verdura + Ave + Fruta

- 17 Patatas Guisadas con Chorizo
Palometa con Tomate
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 732 **Lip:** 26,83 **Prot:** 33,06 **HC:** 73,65

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 24 Judías Pintas Estofadas
Tortilla Francesa con Queso
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 650 **Lip:** 27,32 **Prot:** 27,30 **HC:** 76,90

Cena: Arroz + Carne + Fruta

Viernes

- 4 Sopa de Cocido
Cocido Completo
Repollo Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 760 **Lip:** 22,06 **Prot:** 45,15 **HC:** 98,55

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

- 11 Garbanzos Enebollados
Huevos Villarroy
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Natillas

Kcal: 789 **Lip:** 27,54 **Prot:** 26,72 **HC:** 111,47

Cena: Patata + Pescado + Fruta

- 18 Garbanzos Estofados con Verduras
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 633 **Lip:** 20,56 **Prot:** 26,40 **HC:** 88,06

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

- 25 Coditos al Gratén
Jurel al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Natillas

Kcal: 880 **Lip:** 27,77 **Prot:** 37,81 **HC:** 102,28

Cena: Verdura + 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.