

Lunes

6 Lentejas Estofadas con Verduras
Merluza a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 569 Lip: 19,94 Prot: 32,40 HC: 67,80

Cena: Arroz + Carne + Fruta

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

Kcal: 469 Lip: 17,38 Prot: 30,84 HC: 45,22

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

20



FESTIVO

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

Kcal: 656 Lip: 26,15 Prot: 23,68 HC: 81,80

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

Martes

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

Kcal: 595 Lip: 20,61 Prot: 29,78 HC: 71,36

Cena: Verdura + Ave + Fruta

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

Kcal: 647 Lip: 31,75 Prot: 30,93 HC: 61,99

Cena: Verdura + Carne + Fruta

21



FESTIVO

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

Kcal: 666 Lip: 25,95 Prot: 32,04 HC: 78,53

Cena: Pasta + Verdura + Lácteo

Miércoles

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

Kcal: 577 Lip: 15,76 Prot: 33,64 HC: 78,71

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

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

Kcal: 539 Lip: 24,11 Prot: 19,57 HC: 64,80

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

15 Arroz Campesina
Gallo a la Riojana
Pimientos en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 568 Lip: 15,33 Prot: 27,71 HC: 82,92

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

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

Kcal: 555 Lip: 22,65 Prot: 14,81 HC: 76,76

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Jueves

2 Menestra de Verduras Rehogada
Bacalao con Tomate
Arroz Pilaf
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 510 Lip: 18,35 Prot: 29,17 HC: 55,53

Cena: Patata + Carne + Fruta

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

Kcal: 676 Lip: 25,13 Prot: 32,94 HC: 82,96

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

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

Kcal: 633 Lip: 25,06 Prot: 20,11 HC: 84,93

Cena: Patata + Pescado + Fruta

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

Kcal: 676 Lip: 25,13 Prot: 32,94 HC: 82,96

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: 663 Lip: 28,46 Prot: 29,16 HC: 75,91

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

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

Kcal: 483 Lip: 21,39 Prot: 33,30 HC: 37,15

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

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

Kcal: 706 Lip: 24,00 Prot: 25,14 HC: 98,71

Cena: Verdura + Ave + Fruta

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

Kcal: 690 Lip: 28,77 Prot: 28,31 HC: 60,20

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.