

Lunes

7 Crema de Zanahoria
Tortellinis con Carne Picada
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 583 **Lip:** 19,56 **Prot:** 13,99 **HC:** 88,29

Cena: Patata + Huevo + Fruta

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

Kcal: 575 **Lip:** 19,96 **Prot:** 32,42 **HC:** 69,24

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

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

Kcal: 586 **Lip:** 19,00 **Prot:** 30,74 **HC:** 75,18

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

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

Kcal: 757 **Lip:** 23,90 **Prot:** 21,71 **HC:** 115,14

Cena: Patata + Ave + Fruta

Martes

1



FESTIVO

8 Arroz con Pollo
Gallo a la Riojana
Pimientos en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 560 **Lip:** 17,54 **Prot:** 32,05 **HC:** 71,11

Cena: Verdura + Ave + Fruta

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

Kcal: 693 **Lip:** 36,44 **Prot:** 17,75 **HC:** 75,34

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: 749 **Lip:** 29,84 **Prot:** 32,23 **HC:** 78,16

Cena: Verdura + Carne + Fruta

29 Arroz con Conejo
Tortilla Francesa
Champiñón al Ajillo
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 662 **Lip:** 27,16 **Prot:** 20,42 **HC:** 87,27

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: 590 **Lip:** 24,14 **Prot:** 19,80 **HC:** 73,75

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: 677 **Lip:** 32,36 **Prot:** 27,77 **HC:** 72,20

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

16 Judías Blancas con Chorizo
Albóndigas de Ternera en Salsa
Champiñón al Ajillo
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 583 **Lip:** 26,95 **Prot:** 27,07 **HC:** 61,18

Cena: Patata + Ave + Fruta

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

Kcal: 748 **Lip:** 23,79 **Prot:** 35,69 **HC:** 97,50

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

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

Kcal: 538 **Lip:** 25,54 **Prot:** 20,35 **HC:** 56,19

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Jueves

3

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

Kcal: 543 **Lip:** 16,78 **Prot:** 32,64 **HC:** 66,78

Cena: Patata + Carne + Fruta

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

Kcal: 824 **Lip:** 34,73 **Prot:** 32,40 **HC:** 76,59

Cena: Pasta + Carne + Fruta

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

Kcal: 597 **Lip:** 19,43 **Prot:** 34,01 **HC:** 71,91

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

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

Kcal: 748 **Lip:** 28,59 **Prot:** 20,20 **HC:** 105,70

Cena: Patata + Pescado + Fruta

Viernes

4

Arroz Tres Delicias Casero
Rotti de Pavo al Horno
Zanahoria Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 725 **Lip:** 26,27 **Prot:** 30,10 **HC:** 96,57

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

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

Kcal: 642 **Lip:** 19,34 **Prot:** 36,63 **HC:** 83,79

Cena: Verdura + Pescado + Fruta



FESTIVO

18

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

Kcal: 836 **Lip:** 36,20 **Prot:** 23,85 **HC:** 107,41

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

mediterránea

ALORACIÓN 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.