

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

Garbanzos Estofados con Verduras
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 713 **Lip:** 20,58 **Prot:** 42,13 **HC:** 93,17

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

8



FESTIVO

15

Garbanzos Encebollados con Chorizo
Rape al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 670 **Lip:** 23,00 **Prot:** 39,08 **HC:** 79,74

Cena: Verdura + Ave + Fruta

22

Entremeses Fríos (York, Chorizo y Salchichón)
Hamburguesa de Ternera Completa
Patatas Fritas
Macedonia de Fruta Casera y Huevos de Chocolate Navideños



Kcal: 884 **Lip:** 41,18 **Prot:** 37,37 **HC:** 91,88

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

7



FESTIVO

14

Crema de Calabacín ECO
Filetes Rusos con Tomate
Arroz Pilaf
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 690 **Lip:** 24,49 **Prot:** 22,69 **HC:** 78,18

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

21

Crema de Verduras ECO
Pollo al Ajillo
Patatas Dado
Pan y Agua

Fruta de Temporada

Kcal: 610 **Lip:** 21,01 **Prot:** 38,17 **HC:** 67,66

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

6



FESTIVO

13

Sopa de Picadillo de Pollo
Merluza a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Zanahoria y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 550 **Lip:** 19,59 **Prot:** 33,17 **HC:** 60,81

Cena: Arroz + Carne + Fruta

20

Sopa de Cocido
Cocido Completo con Verduras
Pan Integral y Agua

Fruta de Temporada

Kcal: 651 **Lip:** 15,49 **Prot:** 39,80 **HC:** 91,26

Cena: Verdura + Carne + Lácteo



JORNADA GASTRONÓMICA
NAVARRA

5

Pochas con Chistorra
Magras con Tomate
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 846 **Lip:** 28,21 **Prot:** 45,60 **HC:** 87,63

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

12

Arroz a Banda
Pollo Asado
Zanahoria Eco Rehogada
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 723 **Lip:** 20,24 **Prot:** 43,35 **HC:** 93,64

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

19

Arroz Tres Delicias
Tortilla Francesa con Atún
Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz
Pan y Agua

Fruta de Temporada

Kcal: 599 **Lip:** 25,12 **Prot:** 26,51 **HC:** 66,02

Cena: Patata + Pescado + Fruta

4

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

Kcal: 631 **Lip:** 22,86 **Prot:** 16,66 **HC:** 93,20

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

11

Lentejas Estofadas con Verduras
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 699 **Lip:** 27,52 **Prot:** 28,70 **HC:** 87,42

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

18

Tallarines a la Boloñesa
Gallo a la Bilbaína
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua

Fruta de Temporada

Kcal: 685 **Lip:** 18,51 **Prot:** 44,00 **HC:** 84,58

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

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.