

Lunes

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

Kcal: 654 **Lip:** 23,09 **Prot:** 36,10 **HC:** 73,74

Cena: Verdura + Carne + Fruta

15 Arroz a la Cubana
Salchichas Frescas al Horno
Ensalada de Lechuga, Maíz y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 750 **Lip:** 32,92 **Prot:** 23,88 **HC:** 92,48

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

22 Espaguetis con Tomate
Crujiente de Bacalao
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 766 **Lip:** 29,16 **Prot:** 19,38 **HC:** 89,35

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

29 Lentejas con Chorizo
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 708 **Lip:** 33,44 **Prot:** 30,13 **HC:** 74,81

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Martes

9 Lentejas con Chorizo
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 618 **Lip:** 28,33 **Prot:** 28,64 **HC:** 65,16

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

16 Sopa de Picadillo con Huevo Cocido
Albóndigas de Ternera en Salsa
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 727 **Lip:** 35,63 **Prot:** 31,68 **HC:** 70,73

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

23 Crema de Zanahoria ECO
Pollo Asado
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 539 **Lip:** 18,90 **Prot:** 37,19 **HC:** 53,27

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

30 Arroz Tres Delicias
Magro de Cerdo con Tomate
Guisantes Rehogados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 683 **Lip:** 20,68 **Prot:** 40,44 **HC:** 63,20

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

Miércoles

10 Crema de Verduras ECO
Merluza al Horno
Patatas Panadera
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 476 **Lip:** 15,57 **Prot:** 27,55 **HC:** 57,03

Cena: Pasta + Ave + Fruta

17 Judías Verdes con Tomate
Guiso de Patata con Choco

Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 454 **Lip:** 13,24 **Prot:** 19,55 **HC:** 66,09

Cena: Arroz + Ave + Fruta

24 Lentejas Estofadas con Verduras
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 648 **Lip:** 27,66 **Prot:** 28,27 **HC:** 74,62

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

31 Crema de Calabacín ECO
Abadejo a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 469 **Lip:** 18,14 **Prot:** 28,70 **HC:** 46,56

Cena: Patata + Carne + Fruta

Jueves

11 Paella de Verduras
Filetes Rusos con Tomate
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 750 **Lip:** 24,92 **Prot:** 24,30 **HC:** 89,71

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

18 Macarrones Gratinados
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 753 **Lip:** 30,33 **Prot:** 22,83 **HC:** 80,47

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

25 Paella Mixta.
Salmón en Salsa de Eneldo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 725 **Lip:** 28,44 **Prot:** 31,16 **HC:** 89,56

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

Viernes

12 Potaje de Garbanzos Estofados
Crujiente de Bacalao
Ensalada de Lechuga, Tomate y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 704 **Lip:** 30,84 **Prot:** 25,26 **HC:** 84,03

Cena: Patata + Huevo + Fruta

19 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Abadejo al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 546 **Lip:** 15,53 **Prot:** 39,16 **HC:** 65,30

Cena: Pasta + Carne + Fruta

26 Sopa de Cocido
Cocido Completo con Verduras

Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 667 **Lip:** 18,67 **Prot:** 42,89 **HC:** 85,00

Cena: Verdura + Pescado + 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.