

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

6 Coliflor a la Italiana
Hamburguesa Mixta al Horno
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

7 Paella de Verduras
Tortilla Francesa con Atún
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

8 Lentejas Estofadas con Verduras
Pollo Asado
Zanahoria Rehogada
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

9 Macarrones con Chorizo
Salmón a la Naranja
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

10 Potaje de Garbanzos Estofados
Lacón al horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 827 **Lip:** 41,82 **Prot:** 26,40 **HC:** 85,49
Cena: Pasta + Verdura + Lácteo

Kcal: 662 **Lip:** 23,55 **Prot:** 21,81 **HC:** 90,95
Cena: Verdura + Carne + Fruta

Kcal: 706 **Lip:** 20,49 **Prot:** 49,35 **HC:** 83,09
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

Kcal: 819 **Lip:** 35,18 **Prot:** 35,11 **HC:** 91,19
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

Kcal: 680 **Lip:** 22,49 **Prot:** 37,24 **HC:** 85,57
Cena: Patata + Pescado + Fruta

13 Crema de Zanahoria ECO
Albóndigas de Ternera en Salsa
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

14 Judías Pintas Estofadas
Bacalao con Tomate
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

15



16 Arroz a Banda
Tortilla de Patata con Calabacín.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

17 Espirales al Gratin
Merluza a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 666 **Lip:** 31,20 **Prot:** 20,54 **HC:** 74,72
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

Kcal: 631 **Lip:** 17,07 **Prot:** 40,70 **HC:** 81,16
Cena: Verdura + Carne + Fruta

22 Crema de Verduras ECO
Magro de Cerdo con Tomate
Guisantes Rehogados
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 695 **Lip:** 19,96 **Prot:** 21,11 **HC:** 109,84
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Kcal: 780 **Lip:** 22,85 **Prot:** 34,47 **HC:** 91,64
Cena: Patata + Ave + Fruta

20 Lentejas con Chorizo
Tortilla Francesa con Queso
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

21 Arroz con Tomate
Merluza al Horno
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

22 Crema de Verduras ECO
Magro de Cerdo con Tomate
Guisantes Rehogados
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

23 Garbanzos Estofados con Verduras
Bacalao a la Bilbaína
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

24 Coditos Napolitana
Pollo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 746 **Lip:** 33,47 **Prot:** 35,06 **HC:** 79,20
Cena: Verdura + Carne + Fruta

Kcal: 687 **Lip:** 17,23 **Prot:** 29,79 **HC:** 107,22
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

Kcal: 645 **Lip:** 18,97 **Prot:** 34,35 **HC:** 64,74
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

Kcal: 623 **Lip:** 17,91 **Prot:** 39,87 **HC:** 78,75
Cena: Patata + Carne + Lácteo

Kcal: 820 **Lip:** 24,18 **Prot:** 45,17 **HC:** 88,31
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

27 Judías Verdes con Tomate
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

28 Fideuá de Verduras y Pollo
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

29 Sopa de Cocido
Cocido Completo con Verduras

Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada y Postre Especial

30



31



Kcal: 559 **Lip:** 20,62 **Prot:** 33,55 **HC:** 61,03
Cena: Patata + Pescado + Fruta

Kcal: 645 **Lip:** 23,46 **Prot:** 23,68 **HC:** 85,38
Cena: Verdura + Carne + Lácteo

Kcal: 674 **Lip:** 16,39 **Prot:** 39,99 **HC:** 94,75
Cena: Verdura + 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.