

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

- 5 Crema de Verduras ECO
Cinta de Lomo al Horno
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 575 Lip: 18,71 Prot: 32,95 HC: 69,42

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

- 12 Lentejas Estofadas con Verduras
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 609 Lip: 22,41 Prot: 27,21 HC: 77,77

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

- 19 Judías Verdes con Tomate
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Tomate y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 535 Lip: 26,98 Prot: 16,55 HC: 56,99

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

- 6 
FESTIVO

- 13 Arroz Campesina
Palometa a la Riojana
Pimiento Asado en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 737 Lip: 18,41 Prot: 33,74 HC: 94,62

Cena: Verdura + Ave + Fruta

- 20 Paella de Verduras
Croquetas de Bacalao
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 706 Lip: 22,07 Prot: 11,43 HC: 114,10

Cena: Patata + Ave + Fruta

- 7 Lentejas Con Arroz
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 676 Lip: 22,13 Prot: 27,54 HC: 88,27

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

- 14 Sopa de Cocido
Cocido Completo
Repollo Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 696 Lip: 18,58 Prot: 40,86 HC: 94,68

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

- 21 Judías Pintas Estofadas
Rotti de Pavo al Horno
Dados de Calabaza ECO
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 697 Lip: 23,83 Prot: 37,98 HC: 83,55

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

- 1 Garbanzos Estofados con Verduras
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 704 Lip: 21,37 Prot: 37,88 HC: 92,63

Cena: Verdura + Ave + Fruta

- 8 
FESTIVO

- 15 Crema de Calabacín ECO
Merluza a la Andaluza
Ensalada de Pasta
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 589 Lip: 20,94 Prot: 28,26 HC: 71,51

Cena: Arroz + Carne + Fruta

- 22 
DÍA ESPECIAL
Ensalada de Lechuga, Queso y Tomate
Hot Dog
Patatas Chips
Copa de Chocolate y Dulces Navideños

Kcal: 776 Lip: 42,56 Prot: 30,11 HC: 67,97

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

- 2 Coliflor en Tempura
Sardinas con Tomate
Champiñón al Ajillo
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 871 Lip: 46,32 Prot: 35,11 HC: 77,53

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

- 9 Macarrones con Tomate
Gallo al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 714 Lip: 20,65 Prot: 40,77 HC: 91,43

Cena: Verdura + Ave + Fruta

- 16 Espirales con Atún
Pollo Asado
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 895 Lip: 29,64 Prot: 51,87 HC: 105,21

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

- 23

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.