

Lunes

- 5 Ensaladilla Rusa
Fritura de Pescado
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 697 **Lip:** 35,73 **Prot:** 22,03 **HC:** 72,36

Cena: Verdura + Ave + Fruta

- 12 Paella de Marisco
Flamenquines
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 799 **Lip:** 25,64 **Prot:** 28,59 **HC:** 112,53

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

- 19 Judías Verdes Rehogadas
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 509 **Lip:** 22,13 **Prot:** 32,87 **HC:** 44,19

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

Martes

- 6 Crema de Verduras ECO
Lasaña Boloñesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 643 **Lip:** 19,10 **Prot:** 21,46 **HC:** 93,14

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

- 13 Crema de Zanahoria ECO
Rape a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 411 **Lip:** 17,10 **Prot:** 7,69 **HC:** 55,02

Cena: Patata + Carne + Fruta

- 20 Ensalada Mixta
Hamburguesa Completa
Patatas Chips
Natillas de Vainilla

DÍA ESPECIAL

Kcal: 752 **Lip:** 34,18 **Prot:** 28,74 **HC:** 82,06

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

Miércoles

- 7 Macarrones Amatriciana
Sardinas al Horno
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 783 **Lip:** 33,18 **Prot:** 35,71 **HC:** 85,55

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

- 14 Ensalada de Pasta
Rotti de Pavo al Horno
Zanahoria Rehogada
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 726 **Lip:** 24,52 **Prot:** 35,99 **HC:** 90,31

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

- 21

Jueves

- 1 Fideuá de Verduras
Merluza al Horno
Guisantes Rehogados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 677 **Lip:** 16,82 **Prot:** 32,68 **HC:** 91,08

Cena: Ensalada + Carne + Fruta

- 8 
FESTIVO

- 15 Sopa de Fideos
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 470 **Lip:** 15,90 **Prot:** 26,37 **HC:** 56,46

Cena: Verdura + Ave + Fruta

- 22

Viernes

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

Kcal: 677 **Lip:** 25,89 **Prot:** 31,17 **HC:** 82,93

Cena: Patata + Pescado + Fruta

- 9 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Tortilla Francesa con Atún
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 708 **Lip:** 27,60 **Prot:** 34,76 **HC:** 83,20

Cena: Patata + Pescado + Fruta

- 16 Lentejas Estofadas con Verduras
Tortilla de Patata con Cebolla
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 796 **Lip:** 33,18 **Prot:** 32,28 **HC:** 94,81

Cena: Arroz + 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.