

Lunes

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

Kcal: 693 **Lip:** 24,70 **Prot:** 26,85 **HC:** 91,87

Cena: Pasta + Ave + Fruta

- 9 Crema de Zanahoria ECO
Paella valenciana
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 605 **Lip:** 14,55 **Prot:** 16,44 **HC:** 104,27

Cena: Patata + Pescado + Fruta

- 16 Brócoli Salteado
Albóndigas de Ternera en Salsa
Patatas Fritas
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 634 **Lip:** 31,09 **Prot:** 21,20 **HC:** 65,90

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

- 23 Lentejas Estofadas con Verduras
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 616 **Lip:** 22,43 **Prot:** 27,23 **HC:** 79,21

Cena: Patata + Carne + Fruta

- 30 Sopa de Picadillo con Huevo Cocido
Nuggets de Bacalao
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 694 **Lip:** 32,17 **Prot:** 26,71 **HC:** 75,50

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

Martes

- 3 Arroz con Tomate
Bienmesabe Adobado
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 757 **Lip:** 23,26 **Prot:** 34,90 **HC:** 92,49

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 10 Tallarines con tomate
Tortilla Francesa con Atún
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 663 **Lip:** 25,65 **Prot:** 24,90 **HC:** 82,78

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

- 17 Coditos al Gratén
Bacalao a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 733 **Lip:** 21,34 **Prot:** 27,55 **HC:** 90,67

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 24 Arroz a la Cubana
Salchichas Frescas al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 794 **Lip:** 33,14 **Prot:** 24,64 **HC:** 102,90

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

- 31 Espaguetis con Tomate
Pollo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Postre Especial

Kcal: 782 **Lip:** 21,54 **Prot:** 41,55 **HC:** 88,02

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

Miércoles

- 4 Macarrones Gratinados
Pollo Asado
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 804 **Lip:** 23,39 **Prot:** 44,70 **HC:** 85,90

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

- 11 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 + Huevo + Fruta

- 18 Lentejas con Chorizo
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 676 **Lip:** 28,65 **Prot:** 29,53 **HC:** 78,02

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

- 25 Macarrones Boloñesa
Merluza al Horno
Calabacín Rehogado
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 660 **Lip:** 18,27 **Prot:** 37,70 **HC:** 85,67

Cena: Verdura + Ave + Fruta

Jueves

- 5 Garbanzos Estofados con Chorizo
Merluza al Horno
Verduras asadas
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 632 **Lip:** 22,05 **Prot:** 36,57 **HC:** 73,95

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

- 12



FESTIVO

- 19 Arroz Tres Delicias
Pollo Asado
Zanahoria en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 601 **Lip:** 17,94 **Prot:** 43,06 **HC:** 65,01

Cena: Verdura + Ave + Fruta

- 26 Sopa de Cocido
Cocido Completo con Verduras

Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 651 **Lip:** 15,31 **Prot:** 39,53 **HC:** 92,04

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

Viernes

- 6 Crema de Calabacín ECO
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Patatas Fritas
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 529 **Lip:** 19,12 **Prot:** 30,32 **HC:** 59,60

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

- 13



FESTIVO

- 20 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Jurel al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 643 **Lip:** 17,30 **Prot:** 37,36 **HC:** 77,51

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

- 27 Crema de Verduras ECO
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Zanahoria Rehogada
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

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.