

## Lunes

6



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

**Kcal: 748 Lip: 26,68 Prot: 25,85 HC: 101,61**

**Cena: Pasta + Huevo + Lácteo**

20

Lentejas Estofadas con Verduras  
Delicias de Bacalao  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal: 719 Lip: 19,18 Prot: 43,02 HC: 95,30**

**Cena: Pasta + Carne + Fruta**

## Martes

7

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

**Kcal: 677 Lip: 28,64 Prot: 30,01 HC: 78,14**

**Cena: Verdura + Pescado + Lácteo**

14

Arroz con Pollo.  
Bacalao con Tomate  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal: 669 Lip: 16,13 Prot: 38,01 HC: 96,43**

**Cena: Verdura + Carne + Fruta**

21

Arroz con Tomate  
Tortilla Francesa de York  
Ensalada de Lechuga y Cebolla  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal: 669 Lip: 23,97 Prot: 19,37 HC: 97,09**

**Cena: Verdura + Pescado + Lácteo**

## Miércoles

1

Arroz Campesina.  
Magro con Tomate  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal: 725 Lip: 20,26 Prot: 35,78 HC: 102,72**

**Cena: Patata + Huevo + Fruta**

8



15 Judías Blancas Estofadas con Verduras  
Huevos Villarroy  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal: 672 Lip: 21,42 Prot: 24,04 HC: 98,58**

**Cena: Arroz + Ave + Lácteo**

22

Ensalada Mixta.  
Hamburguesa de Ternera Completa.  
Patatas Chips.  
Copa de Chocolate

**Kcal: 823 Lip: 37,95 Prot: 29,57 HC: 90,22**

**Cena: Verdura + Huevo + Fruta**

## Jueves

2

Potaje de Garbanzos con Espinacas  
Croquetas de Jamón  
Ensalada de Lechuga y Cebolla  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal: 699 Lip: 23,51 Prot: 22,12 HC: 101,84**

**Cena: Arroz + Ave + Fruta**

9

Crema de Verduras con Picatostes  
Raviolis de Carne en Salsa de Tomate  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal: 716 Lip: 20,23 Prot: 18,70 HC: 115,37**

**Cena: Patata + Huevo + Fruta**

16

Macarrones Napolitana  
Caballa en Aceite  
Pimientos Asados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal: 683 Lip: 21,07 Prot: 31,77 HC: 89,66**

**Cena: Verdura + Carne + Fruta**

23

## Viernes

3

Coditos al Gratén  
Jurel al Horno  
Champiñón al Ajillo  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Kcal: 807 Lip: 26,85 Prot: 38,34 HC: 93,35**

**Cena: Verdura + Carne + Fruta**

10

Sopa de Picadillo  
Merluza a la Andaluza  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Natillas

**Kcal: 776 Lip: 23,85 Prot: 39,99 HC: 100,68**

**Cena: Verdura + Ave + Fruta**

17

Sopa de Cocido  
Cocido Completo  
Repollo Rehogado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Kcal: 771 Lip: 21,15 Prot: 41,04 HC: 107,44**

**Cena: Verdura + Pescado + Fruta**

24

mediterránea

VALORACIÓN NUTRICIONAL (V.N.): Energía (kcal) / Lípidos (g) / Proteínas (g) / Hidratos 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.