

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1 Lentejas Estofadas con Verduras
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

2 Menestra de Verduras
Bacalao con Tomate
Arroz Pilaf
Pan y Agua
Fruta de Temporada

3 Judías Pintas Estofadas
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 730 **Lip:** 21,30 **Prot:** 39,93 **HC:** 96,41

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

Kcal: 549 **Lip:** 18,06 **Prot:** 28,85 **HC:** 68,29

Cena: Patata + Carne + Fruta

Kcal: 772 **Lip:** 30,78 **Prot:** 31,83 **HC:** 95,15

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

6 Lentejas Estofadas con Verduras
Escalope de Merluza
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

7 Macarrones con Tomate
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

8 Arroz con Pollo
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

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

10 Judías Verdes Rehogadas
Pollo Asado
Champiñón al Ajillo
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 697 **Lip:** 18,82 **Prot:** 29,00 **HC:** 105,60

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

Kcal: 678 **Lip:** 20,91 **Prot:** 32,19 **HC:** 88,99

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Kcal: 646 **Lip:** 22,04 **Prot:** 23,34 **HC:** 92,81

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Kcal: 703 **Lip:** 17,67 **Prot:** 37,08 **HC:** 102,28

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

Kcal: 605 **Lip:** 24,93 **Prot:** 42,32 **HC:** 53,20

Cena: Patata + Ave + Fruta

13 Salteado de Verduras
Cinta de Lomo al Horno
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

14 Judías Blancas con Chorizo
Tortilla Francesa con Queso
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada

15 Arroz Campesina
Gallo a la Riojana
Pimientos en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada

16 Lentejas Estofadas con Verduras
Croquetas de Pollo
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

17 Crema de Calabacín ECO
Espirales con Atún
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 548 **Lip:** 20,16 **Prot:** 30,18 **HC:** 62,02

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

Kcal: 721 **Lip:** 30,61 **Prot:** 33,57 **HC:** 80,48

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Kcal: 660 **Lip:** 13,91 **Prot:** 35,30 **HC:** 100,46

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

Kcal: 699 **Lip:** 23,07 **Prot:** 23,25 **HC:** 101,21

Cena: Patata + Pescado + Fruta

Kcal: 735 **Lip:** 22,98 **Prot:** 26,12 **HC:** 105,50

Cena: Verdura + Ave + Fruta

20 Coditos al Gratén
Salchichas de Pavo al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

21 Judías Pintas Estofadas
Salmón en Salsa de Eneldo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

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

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

24 Coliflor a la Italiana
Merluza al Papillote
Verduras Asadas
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 657 **Lip:** 23,95 **Prot:** 22,87 **HC:** 87,93

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

Kcal: 732 **Lip:** 27,11 **Prot:** 39,72 **HC:** 84,50

Cena: Patata + Carne + Fruta

Kcal: 639 **Lip:** 22,96 **Prot:** 17,23 **HC:** 94,39

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Kcal: 703 **Lip:** 17,67 **Prot:** 37,08 **HC:** 102,28

Cena: Verdura + Ave + Fruta

Kcal: 799 **Lip:** 34,45 **Prot:** 33,28 **HC:** 87,79

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

27 Brócoli Gratinado
Marmitako de Salmón
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

28 Crema de Zanahoria ECO
Ragout de Ternera Estofada
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 624 **Lip:** 22,92 **Prot:** 26,00 **HC:** 78,66

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

Kcal: 601 **Lip:** 22,46 **Prot:** 33,41 **HC:** 65,66

Cena: Pasta + Verdura + Lácteo

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.