

Lunes

1



Martes

2

Miércoles

3

Jueves

4

Viernes

7 Crema de Zanahoria ECO
Tortellini con Carne Picada
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

8 Arroz con Pollo
Gallo a la Riojana
Pimientos en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada

9 Lentejas con Chorizo
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

10 Coliflor a la Italiana
Palometa con Tomate
Arroz Pilaf
Pan y Agua
Fruta de Temporada

11 Judías Pintas Estofadas
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 637 **Lip:** 19,63 **Prot:** 15,56 **HC:** 96,99

Cena: Patata + Huevo + Fruta

14 Crema de Calabacín ECO
Albóndigas de Ternera en Salsa
Patatas Dado en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 667 **Lip:** 13,90 **Prot:** 40,72 **HC:** 97,17

Cena: Verdura + Ave + Fruta

15 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Escalope de Merluza
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

16 Fideuá de Verduras
Pollo Asado
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

17 Garbanzos Estofados con Chorizo
Tortilla Francesa
Champiñón al Ajillo
Pan y Agua
Fruta de Temporada

18



Kcal: 653 **Lip:** 31,23 **Prot:** 20,27 **HC:** 72,49

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

21 Estofado de Patatas con Verduras
Cinta de Lomo al Horno
Champiñón Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 689 **Lip:** 18,63 **Prot:** 27,83 **HC:** 105,22

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

22 Sopa de Marisco
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 717 **Lip:** 20,78 **Prot:** 42,38 **HC:** 89,92

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

23 Macarrones con Tomate
Gallo a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 726 **Lip:** 33,44 **Prot:** 29,06 **HC:** 80,15

Cena: Patata + Carne + Fruta

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

25 Paella de Verduras
Huevos Rellenos de Atún
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 598 **Lip:** 19,82 **Prot:** 33,55 **HC:** 73,61

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

28 Crema de Verduras ECO
Espirales con Atún
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 742 **Lip:** 28,63 **Prot:** 34,81 **HC:** 76,63

Cena: Verdura + Carne + Fruta

29 Arroz con Conejo
Tortilla Francesa
Berenjena ECO Rehogada
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 716 **Lip:** 20,57 **Prot:** 38,02 **HC:** 94,36

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

30 Menestra de Verduras
Merluza a la Romana
Ensalada de Tomate y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada

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

Cena: Patata + Pescado + Fruta

Kcal: 793 **Lip:** 28,69 **Prot:** 32,71 **HC:** 103,74

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

Kcal: 716 **Lip:** 19,56 **Prot:** 23,47 **HC:** 110,91

Cena: Patata + Ave + Fruta

Kcal: 690 **Lip:** 25,49 **Prot:** 22,51 **HC:** 94,42

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Kcal: 507 **Lip:** 18,15 **Prot:** 14,17 **HC:** 71,42

Cena: Verdura + Carne + Fruta

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.