

Lunes

- 5 Lentejas Con Arroz
Albóndigas en Salsa
Berenjena Salteada
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 825 **Lip:** 32,41 **Prot:** 32,22 **HC:** 102,34

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

- 12 Arroz Campesina
Bacalao Rebozado
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 752 **Lip:** 28,32 **Prot:** 18,26 **HC:** 110,09

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

- 19 Paella Mixta
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 622 **Lip:** 21,86 **Prot:** 22,74 **HC:** 88,07

Cena: Verdura + Ave + Fruta

Martes

- 6 Crema de Verduras ECO
Tallarines Boloñesa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 673 **Lip:** 17,43 **Prot:** 22,20 **HC:** 105,56

Cena: Arroz + Ave + Fruta

- 13 Guisantes Rehogados
Croquetas Variadas y Calamares
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 535 **Lip:** 21,89 **Prot:** 13,76 **HC:** 71,39

Cena: Patata + Pescado + Fruta

- 20 Ensalada Mixta
Hamburguesa Completa
Patatas Fritas
Natillas de Vainilla

Kcal: 701 **Lip:** 30,07 **Prot:** 28,61 **HC:** 79,25

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

DÍA ESPECIAL

Miércoles

- 7 Sopa de Fideos
Cocido Completo
Repollo Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 733 **Lip:** 21,96 **Prot:** 36,22 **HC:** 100,67

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

- 14 Codos con Tomate
Jurel en Salsa de Eneldo
Berenjena Salteada
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 716 **Lip:** 20,70 **Prot:** 30,73 **HC:** 90,18

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

- 21

Jueves

- 1 Arroz con Tomate
Merluza al Horno
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 645 **Lip:** 17,43 **Prot:** 28,38 **HC:** 96,39

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 8



FESTIVO

- 15 Brocoli Salteado
Pollo Asado
Patatas Panadera.
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 559 **Lip:** 18,96 **Prot:** 38,45 **HC:** 56,66

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

- 22

Viernes

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

Kcal: 666 **Lip:** 25,60 **Prot:** 29,76 **HC:** 82,34

Cena: Patata + Pescado + Fruta

- 9 Macarrones Napolitana
Sardinas al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 789 **Lip:** 31,19 **Prot:** 36,72 **HC:** 90,89

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

- 16 Fideuá de Pescado
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 676 **Lip:** 19,14 **Prot:** 26,76 **HC:** 99,45

Cena: Verdura + Ave + 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.