

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

Macarrones a la Mallorquina
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur



JORNADA GASTRONÓMICA
BALEARES

Kcal: 838 **Lip:** 38,20 **Prot:** 26,09 **HC:** 98,41

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

8

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

Kcal: 759 **Lip:** 32,00 **Prot:** 33,41 **HC:** 87,42

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

15

Judías Blancas Estofadas con Verduras
Croquetas y Empanadillas
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 721 **Lip:** 24,40 **Prot:** 25,53 **HC:** 102,42

Cena: Patata + Ave + Fruta

22

Coditos al Gratén
Merluza a la Bilbaína
Pimiento Asado en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Postre Especial



Kcal: 709 **Lip:** 17,50 **Prot:** 33,19 **HC:** 87,59

Cena: Verdura + Ave + Fruta

7

Guiso de Verduras ECO con Patatas
Pollo Asado
Ensalada de Lechuga, Zanahoria y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 621 **Lip:** 19,49 **Prot:** 39,61 **HC:** 73,92

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

14

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: Verdura + Huevo + Fruta

21

Judías Blancas con Choco
Pollo Asado
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 690 **Lip:** 20,37 **Prot:** 50,15 **HC:** 78,96

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

28



FESTIVO

6

Guisantes Rehogados
Merluza al Horno
Patatas Panadera
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 558 **Lip:** 16,04 **Prot:** 34,03 **HC:** 71,25

Cena: Pasta + Ave + Fruta

13

Arroz Tres Delicias
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 645 **Lip:** 28,55 **Prot:** 23,55 **HC:** 73,06

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

20

Lentejas Estofadas con Verduras
Tortilla Francesa con Atún
Ensalada Tricolor
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 652 **Lip:** 24,60 **Prot:** 31,94 **HC:** 78,63

Cena: Arroz + Carne + Fruta

27



FESTIVO

5

Arroz con Tomate
Buñuelos de Bacalao
Champiñón Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 770 **Lip:** 29,47 **Prot:** 17,89 **HC:** 111,84

Cena: Verdura + Carne + Fruta

12

Macarrones con Tomate
Limanda en Salsa
Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 643 **Lip:** 18,64 **Prot:** 31,32 **HC:** 87,84

Cena: Verdura + Carne + Fruta

19

Paella de Verduras
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 680 **Lip:** 16,18 **Prot:** 26,33 **HC:** 107,82

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

26



FESTIVO

4

Crema de Calabacín ECO
Espirales a la Boloñesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 683 **Lip:** 16,69 **Prot:** 20,11 **HC:** 95,22

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

11

Crema de Verduras ECO
Escalope de Merluza y Nuggets de Pollo
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 612 **Lip:** 19,57 **Prot:** 17,61 **HC:** 92,22

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

18

Coliflor a la Italiana
Albóndigas de Ternera en Salsa
Guisantes Rehogados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 883 **Lip:** 44,75 **Prot:** 24,17 **HC:** 93,13

Cena: Patata + Huevo + Fruta

25



FESTIVO

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.