

Lunes

1



FESTIVO

8

Coditos al Gratén
Salchichas Frescas al Vino
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 881 **Lip:** 35,30 **Prot:** 28,65 **HC:** 112,22

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

15

Crema de Verduras ECO
Cinta de Lomo al Horno
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 579 **Lip:** 19,30 **Prot:** 31,66 **HC:** 70,33

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

22

Espirales Amatriciana
Nuggets de Bacalao
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 784 **Lip:** 30,79 **Prot:** 21,94 **HC:** 104,98

Cena: Verdura + Carne + Fruta

29

Judías Verdes Rehogadas
Tallarines Boloñesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 638 **Lip:** 17,78 **Prot:** 22,88 **HC:** 96,39

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Martes

2

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

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

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

9

Arroz con Tomate
Merluza a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 698 **Lip:** 20,61 **Prot:** 29,54 **HC:** 101,92

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

16

Judías Blancas Estofadas con Verduras
Empanadillas de Atún
Champiñón Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 807 **Lip:** 29,61 **Prot:** 23,45 **HC:** 113,39

Cena: Patata + Carne + Fruta

23

Crema de Calabacín ECO
Rotti de Pavo al Horno
Dados de Calabaza ECO
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 484 **Lip:** 21,31 **Prot:** 21,68 **HC:** 50,24

Cena: Patata + Pescado + Fruta

30

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

Kcal: 747 **Lip:** 33,64 **Prot:** 35,81 **HC:** 78,54

Cena: Arroz + Carne + Fruta

Miércoles

3

Macarrones con Tomate
Merluza al Horno
Zanahoria Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 663 **Lip:** 17,98 **Prot:** 31,24 **HC:** 94,06

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

10

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

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

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

17

Macarrones Napolitana
Empanadillas de Pollo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 715 **Lip:** 21,58 **Prot:** 41,93 **HC:** 88,18

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

24

Arroz con Tomate
Tortilla de Patata con Cebolla
Dados de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 713 **Lip:** 27,98 **Prot:** 18,27 **HC:** 101,09

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

31



FESTIVO

Jueves

4

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

Kcal: 716 **Lip:** 30,67 **Prot:** 33,43 **HC:** 79,76

Cena: Patata + Pescado + Fruta

11

Coliflor a la Italiana
Bacalao con Tomate
Zanahoria Rehogada
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 753 **Lip:** 30,81 **Prot:** 32,05 **HC:** 85,75

Cena: Patata + Ave + Fruta

18

Rissoto de Tomate y Calabacín
Pollo al Ajillo
Pimiento Asado en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 677 **Lip:** 16,09 **Prot:** 37,34 **HC:** 98,17

Cena: Pasta + Ave + Fruta

25

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

Kcal: 680 **Lip:** 17,49 **Prot:** 36,48 **HC:** 97,54

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

Viernes

5

Arroz Campesina
Gallo a la Riojana
Pimiento Asado en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 727 **Lip:** 17,39 **Prot:** 39,26 **HC:** 105,62

Cena: Verdura + Ave + Fruta

12

Judías Pintas Estofadas
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 675 **Lip:** 25,66 **Prot:** 30,09 **HC:** 83,89

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

19

Lentejas Con Arroz
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 730 **Lip:** 25,98 **Prot:** 31,79 **HC:** 96,06

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

26

Judías Pintas Estofadas
Jurel en Salsa de Eneldo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 721 **Lip:** 20,78 **Prot:** 41,36 **HC:** 84,92

Cena: Arroz + Huevo + 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.