

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

5 Crema de Zanahoria ECO
Arroz a la Cubana (con salchicha y huevo cocido)
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 783 Lip: 30.78 Prot: 23.83 HC: 105.91

Cena: Verdura + Carne + Fruta

12



FESTIVO

19 Lentejas Castellanas
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 744 Lip: 26.77 Prot: 27.76 HC: 98.31

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

26

Macarrones Integrales con Salsa Suave de Verduras
Lomo al Ajillo al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 623 Lip: 19.15 Prot: 35.80 HC: 75.98

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

6 Macarrones Integrales con salsa al Pepe
Pollo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 622 Lip: 18.46 Prot: 37.92 HC: 75.06

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

13

Coliflor a la Gallega
Ragout de Ternera con Verduras (Patatas en Guiso)
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 553 Lip: 22.00 Prot: 33.19 HC: 55.23

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

20

Macarrones Integrales al Ajillo
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 620 Lip: 19.40 Prot: 36.51 HC: 73.72

Cena: Verdura + Carne + Fruta

27

Lentejas Hortelanas
Abadejo al Limón
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 611 Lip: 16.48 Prot: 40.94 HC: 75.82

Cena: Verdura + Carne + Fruta

7 Sopa de Cocido
Cocido Completo
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 628 Lip: 15.99 Prot: 33.38 HC: 91.36

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

14

Alubias con Calabaza ECO Asada y Patata
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 581 Lip: 19.83 Prot: 26.28 HC: 77.78

Cena: Arroz + Carne + Fruta

21

Sopa de Cocido
Cocido Completo
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 628 Lip: 15.99 Prot: 33.38 HC: 91.36

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

28

Crema Fina de Patata
Albóndigas de Pollo Estofadas
Zanahoria en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 614 Lip: 17.76 Prot: 21.38 HC: 94.30

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

1

Arroz con Salsa de Pimientos Asados
Croquetas de Bacalao
Tomate Aliñado con AOVE
Pan Integral y Agua
Macedonia de Fruta Casera

Kcal: 687 Lip: 21.91 Prot: 11.21 HC: 114.56

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

8

Patatas a la Riojana
Merluza a la Marinera
Tomate Aliñado con AOVE
Pan Integral y Agua
Macedonia de Fruta Casera

Kcal: 630 Lip: 22.77 Prot: 31.46 HC: 77.72

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

15

Arroz con Calamares
Palometa con Tomate
Ensalada de Lechuga
Pan Integral y Agua
Macedonia de Fruta Casera

Kcal: 622 Lip: 15.31 Prot: 32.05 HC: 93.98

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

22

Menestra Guisada con Patatas Panaderas y Salsa Suave
Escalope de Merluza
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Macedonia de Fruta Casera

Kcal: 536 Lip: 16.52 Prot: 16.72 HC: 80.95

Cena: Pasta + Ave + Fruta

29

Sopa de Arroz con Calamares
Tortilla Francesa de York
Ensalada de Lechuga
Pan Integral y Agua
Macedonia de Fruta Casera

Kcal: 503 Lip: 19.71 Prot: 20.01 HC: 61.96

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

2

Menestra Guisada con Patatas Panaderas y Salsa Suave
Alubias Suaves
Pan y Agua
Yogur

Kcal: 526 Lip: 14.18 Prot: 23.52 HC: 77.19

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

9

Crema de Calabacín y Puerro
Lentejas Hortelanas con Arroz Meloso
Pan y Agua
Yogur

Kcal: 599 Lip: 15.90 Prot: 25.67 HC: 88.03

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

16

Sopa de la Huerta
Garbanzos Crujientes al Horno
Pan y Agua
Yogur

Kcal: 409 Lip: 17.39 Prot: 13.33 HC: 47.79

Cena: Patata + Pescado + Fruta

23

Arroz Pizzero
Potaje Tradicional (Garbanzos y Espinacas)
Pan y Agua
Yogur

Kcal: 722 Lip: 19.24 Prot: 26.93 HC: 115.75

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

30

Crema de Zanahoria ECO y Manzana
Alubias Suaves
Pan y Agua
Yogur

Kcal: 494 Lip: 15.39 Prot: 21.65 HC: 67.05

Cena: Patata + 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.