

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

5 Lentejas Estofadas
Tortilla Francesa

Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan 50g.
Fruta Temporada + Leche

Kcal: 667 Lip: 27,16 Prot: 27,56 HC: 79,87

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

12 Crema de Calabaza
Albóndigas Mixtas con Tomate
Arroz Pilaf
Pan Integral 50g.
Fruta Temporada

Kcal: 714 Lip: 23,04 Prot: 25,37 HC: 102,11

Cena: Patata + Pescado + Fruta

19 Sopa de Cocido
Cocido Completo

Pan 50g.
Fruta Temporada + Leche

Kcal: 720 Lip: 24,35 Prot: 35,28 HC: 84,08

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

26 Potaje de Lentejas con Calabaza
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan 50g.
Fruta Temporada + Leche

Kcal: 665 Lip: 24,91 Prot: 39,82 HC: 70,37

Cena: Arroz + Carne + Lácteo

6 Crema de Verduras
Jamoncitos de Pollo al Horno

Patatas Panaderas al Vapor
Pan 50g.
Fruta Temporada + Leche

Kcal: 809 Lip: 33,37 Prot: 51,83 HC: 77,30

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

13 Alubias Blancas Guisadas
Abadejo al Horno al Limón
Ensalada de Tomate
Pan 50g.
Fruta Temporada + Leche

Kcal: 677 Lip: 28,76 Prot: 32,36 HC: 73,30

Cena: Arroz + Carne + Lácteo

20 Crema de Zanahoria
Hamburguesa Mixta al Horno con Cebolla
Patatas Panaderas al Vapor
Pan 50g.
Fruta Temporada + Leche

Kcal: 764 Lip: 32,71 Prot: 28,94 HC: 88,40

Cena: Ensalada + Ave + Lácteo

27 Crema de Verduras
Jamoncitos de Pollo al Horno
Arroz Pilaf
Pan 50g.
Fruta Temporada + Leche

Kcal: 836 Lip: 33,38 Prot: 51,52 HC: 84,71

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo

7 Garbanzos Estofados
Ternera en Salsa Cazadora

Pan 50g.
Fruta Temporada + Leche

Kcal: 614 Lip: 23,65 Prot: 33,08 HC: 65,07

Cena: Arroz + Carne + Lácteo

14 Sopa de Cocido
Cocido Completo

Pan 50g.
Fruta Temporada + Leche

Kcal: 725 Lip: 24,68 Prot: 35,88 HC: 81,48

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo

21 Lentejas con Chorizo
Tortilla de Patata Con Cebolla
Ensalada de Tomate
Pan 50g.
Fruta Temporada + Leche

Kcal: 709 Lip: 26,88 Prot: 27,25 HC: 89,78

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo

28 Cazuela de Patatas con Bacalao
Cordon Bleu de Pavo
Ensalada de Tomate
Pan 50g.
Fruta Temporada + Leche

Kcal: 850 Lip: 37,33 Prot: 33,69 HC: 96,20

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

1 Crema Hortelana
Hamburguesa Mixta al Horno con Cebolla
Arroz Pilaf
Pan 50g.
Fruta Temporada + Leche

Kcal: 782 Lip: 36,19 Prot: 27,82 HC: 88,31

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

8 Tallarines Boloñesa
Varitas de Merluza

Zanahorias al Vapor
Pan 50g.
Fruta Temporada + Leche

Kcal: 908 Lip: 27,76 Prot: 38,24 HC: 122,30

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

15 Espirales con Tomate y Queso
Tortilla de Patatas con Calabacín
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan 50g.
Fruta Temporada + Leche

Kcal: 816 Lip: 30,54 Prot: 29,66 HC: 107,15

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

22 Paella de Verduras
Dados de Pavo al Horno
Zanahorias al Vapor
Pan 50g.
Fruta Temporada

Kcal: 853 Lip: 23,10 Prot: 40,22 HC: 125,01

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

29 Espaguetis Boloñesa
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan 50g.
Fruta Temporada + Leche

Kcal: 808 Lip: 34,66 Prot: 30,12 HC: 91,12

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

2 Lacitos con Tomate y Orégano
Merluza al Horno en Salsa Verde
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral 50g.
Fruta Temporada + Leche

Kcal: 688 Lip: 21,30 Prot: 32,77 HC: 89,74

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

9 Arroz con Tomate
Palometa al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral 50g.
Fruta Temporada + Leche

Kcal: 791 Lip: 27,51 Prot: 33,52 HC: 97,65

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

16 Arroz Caldoso de Verduras
Merluza al Horno con Salsa Atomatada
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan 50g.
Fruta Temporada + Leche

Kcal: 810 Lip: 27,00 Prot: 32,40 HC: 113,43

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

23 Macarrones con Tomate y Albahaca
Salmón al Horno en Salsa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral 50g.
Fruta Temporada + Leche

Kcal: 730 Lip: 23,58 Prot: 34,72 HC: 91,19

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

30 Arroz con Tomate
Abadejo a Las Finas Hierbas
Pimientos asados
Pan Integral 50g.
Fruta Temporada

Kcal: 741 Lip: 25,07 Prot: 26,83 HC: 105,42

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

mediterránea

La fruta corresponderá habitualmente a: mandarina, manzana, naranja, pera, kiwi y plátano.
Disponemos de información sobre alergias e intolerancias alimentarias (R.E. 1169/2011). Solicítela a nuestro personal.