

Lunes

- 5** Lentejas Estofadas con Verduras.
Tortilla Francesa con York.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Kcal: 619 Lip: 20,75 Prot: 26,22 HC: 84,70
Cena: Arroz + Pescado + Fruta
- 12** Lentejas con Chorizo.
Tortilla Francesa con Atún.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Kcal: 755 Lip: 36,62 Prot: 29,80 HC: 79,77
Cena: Arroz + Carne + Fruta
- 19** Judías Verdes Rehogadas
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Kcal: 509 Lip: 22,13 Prot: 32,87 HC: 44,19
Cena: Arroz + Huevo + Fruta

Martes

- 6** Ensalada de Pasta
Albóndigas Mixtas
Patatas Dado en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Kcal: 723 Lip: 26,46 Prot: 28,08 HC: 91,00
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo
- 13** Arroz a Banda.
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Kcal: 675 Lip: 18,59 Prot: 37,18 HC: 93,46
Cena: Verdura + Pescado + Fruta
- 20** Ensalada Mixta
Hamburguesa Completa
Patatas Chips
Natillas de Vainilla
Kcal: 752 Lip: 34,18 Prot: 28,74 HC: 82,06
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

DÍA ESPECIAL

Miércoles

- 7** Crema de Zanahoria ECO.
Croquetas de Jamón
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Kcal: 526 Lip: 20,29 Prot: 10,22 HC: 76,89
Cena: Patata + Pescado + Fruta
- 14** Coliflor en Tempura
Guiso de Patata con Merluza
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Kcal: 692 Lip: 23,51 Prot: 23,12 HC: 97,39
Cena: Pasta + Ave + Fruta

Jueves

- 1** Lentejas Estofadas con Verduras.
Tortilla Francesa con Queso.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Kcal: 663 Lip: 21,00 Prot: 27,04 HC: 93,86
Cena: Patata + Carne + Fruta
- 8** 
FESTIVO
- 15** Sopa de Fideos
Rotti de Pavo al Horno.
Zanahoria Rehogada.
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Kcal: 557 Lip: 21,33 Prot: 27,03 HC: 63,91
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo
- 22**

Viernes

- 2** Fideuá de Verduras ECO.
Merluza al Horno
Guisantes Rehogados
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Kcal: 812 Lip: 23,07 Prot: 43,45 HC: 108,88
Cena: Verdura + Huevo + Fruta
- 9** Guisantes Rehogados
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Kcal: 636 Lip: 27,39 Prot: 24,29 HC: 73,04
Cena: Verdura + Carne + Fruta
- 16** Judías Verdes Rehogadas
Pollo Asado
Patatas Panadera.
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Kcal: 649 Lip: 23,87 Prot: 43,35 HC: 66,26
Cena: Verdura + Pescado + 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.