

Lunes

6 Crema de Zanahoria ECO.
Magro de Cerdo con Tomate.
Guisantes Rehogados.
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 641 **Lip:** 19,03 **Prot:** 33,58 **HC:** 65,77

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

13 Patatas a la Riojana
Bacalao con Tomate.
Guisantes Rehogados.
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 667 **Lip:** 23,00 **Prot:** 35,78 **HC:** 79,88

Cena: Verdura + Carne + Fruta

20 Crema de Verduras ECO
Albóndigas de Ternera en Salsa
Patatas Dado en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 577 **Lip:** 26,13 **Prot:** 19,09 **HC:** 65,98

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

27 Guiso de Verduras ECO con Patatas.
Boquerones a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 688 **Lip:** 28,93 **Prot:** 31,65 **HC:** 77,77

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Martes

7 Judías Verdes con Tomate
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 535 **Lip:** 19,84 **Prot:** 28,10 **HC:** 61,20

Cena: Pasta + Verdura + Fruta

14 Fideuá de Verduras y Pollo
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 645 **Lip:** 23,54 **Prot:** 23,58 **HC:** 85,56

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

21 Arroz con Tomate
Croquetas de Bacalao
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 707 **Lip:** 23,22 **Prot:** 11,67 **HC:** 115,28

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

28 Lentejas con Chorizo
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 760 **Lip:** 33,57 **Prot:** 30,73 **HC:** 87,01

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Miércoles

1



8 Paella Mixta.
Merluza al Horno
Verduras Asadas
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 659 **Lip:** 17,40 **Prot:** 35,16 **HC:** 94,98

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

15 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Pollo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 676 **Lip:** 20,21 **Prot:** 48,47 **HC:** 77,56

Cena: Patata + Huevo + Fruta

22 Lentejas Estofadas con Verduras
Rabas de Calamar
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 702 **Lip:** 22,54 **Prot:** 27,14 **HC:** 100,57

Cena: Patata + Pescado + Fruta

29 Arroz Campesina.
Rotti de Pavo al Horno.
Zanahoria en Guiso
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 656 **Lip:** 19,02 **Prot:** 29,31 **HC:** 94,22

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

Jueves

2

Menestra de Verduras
Rotti de Pavo al Horno.
Zanahoria en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 471 **Lip:** 18,74 **Prot:** 24,98 **HC:** 49,53

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

9 Lentejas con Chorizo
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 760 **Lip:** 33,57 **Prot:** 30,73 **HC:** 87,01

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

16 Arroz Campesina
Merluza a la Andaluza
Ensalada de Lechuga, Zanahoria y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 679 **Lip:** 19,74 **Prot:** 29,62 **HC:** 99,24

Cena: Verdura + Carne + Fruta

23 Coditos al Gratén
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 715 **Lip:** 25,33 **Prot:** 21,94 **HC:** 83,02

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

30 Coliflor a la Italiana con Salsa de Tomate
Pollo Asado
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Postre Especial

Kcal: 818 **Lip:** 32,46 **Prot:** 43,88 **HC:** 85,84

Cena: Arroz + Pescado + Fruta



Viernes

3

Judías Blancas con Chorizo
Tortilla Francesa con Atún
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 710 **Lip:** 30,76 **Prot:** 33,03 **HC:** 78,47

Cena: Verdura + Ave + Fruta

10 Sopa de Cocido
Cocido Completo con Verduras
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 719 **Lip:** 18,79 **Prot:** 43,49 **HC:** 97,20

Cena: Verdura + Huevo + Fruta



17 Sopa de Cocido
Cocido Completo con Verduras
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

24 Sopa de Cocido
Cocido Completo con Verduras
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 719 **Lip:** 18,79 **Prot:** 43,49 **HC:** 97,20

Cena: Verdura + Pescado + 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.