

Lunes

4

11 Arroz con Tomate
Salchichas Frankfurt
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan 50g.
Fruta Temporada + Leche

Kcal: 817 Lip: 28,95 Prot: 26,60 HC: 117,40

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo

18 Lentejas con Arroz
Tortilla Francesa

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

Kcal: 695 Lip: 29,17 Prot: 27,64 HC: 82,26

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

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

Kcal: 713 Lip: 23,04 Prot: 25,34 HC: 101,95

Cena: Patata + Pescado + Fruta

Martes

5

12 Lentejas con Verduras
Tortilla de Patata Con Cebolla
Tomate Natural
Pan 50g.
Fruta Temporada

Kcal: 653 Lip: 21,84 Prot: 22,23 HC: 93,07

Cena: Verdura + Carne + Fruta

19 Crema de Verduras
Jamoncitos de Pollo al Horno

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

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

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

26 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

Miércoles

6

13 Sopa de Cocido
Cocido Completo

Pan 50g.
Fruta Temporada + Leche

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

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo

20 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

27 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

Jueves

7

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

Kcal: 782 Lip: 36,18 Prot: 27,79 HC: 88,15

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

21 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

28 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

Viernes

8

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

Kcal: 811 Lip: 27,01 Prot: 32,45 HC: 113,61

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

15 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

22 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

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

Kcal: 811 Lip: 27,01 Prot: 32,45 HC: 113,61

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

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.