

Lunes

1 Arroz con Tomate
Palometa al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo 4-12
Ensalada de Lechuga y Tomate 9T-12
Pan Integral 50g. 1-11T
Fruta Temporada + Leche

Kcal: 768 Lip: 26,01 Prot: 31,58 HC: 98,05

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

8 Crema de Calabaza
Albóndigas de Cerdo con Tomate 1-6-12
Arroz Pilaf 9T
Pan Integral 50g. 1-11T
Fruta Temporada

Kcal: 691 Lip: 21,92 Prot: 23,76 HC: 100,79

Cena: Patata + Pescado + Fruta

15 Sopa de Cocido 1-3T-9T
Cocido Completo 9T

Pan 50g. 1-11T
Fruta Temporada + Leche

Kcal: 726 Lip: 24,75 Prot: 34,96 HC: 85,04

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

22 Potaje de Lentejas con Calabaza
Caballa en Aceite 4
Ensalada de Lechuga y Maíz 12
Pan 50g. 1-11T
Fruta Temporada + Leche

Kcal: 762 Lip: 31,31 Prot: 41,70 HC: 77,82

Cena: Arroz + Carne + Lácteo

29

Martes

2 Crema de Verduras
Jamoncitos de Pollo al Horno 9T-12

Patatas Panaderas al Horno 9T
Pan 50g. 1-11T
Fruta Temporada + Leche

Kcal: 708 Lip: 31,36 Prot: 31,64 HC: 77,08

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

9 Alubias Blancas Guisadas
Abadejo al Horno al Limón 4-9T
Ensalada de Tomate 9T-12
Pan 50g. 1-11T
Fruta Temporada + Leche

Kcal: 692 Lip: 28,93 Prot: 32,90 HC: 76,35

Cena: Arroz + Carne + Lácteo

16 Crema de Zanahoria
Hamburguesa de Ternera a la Plancha con Cebolla 1-6-12
Patatas Panaderas al Horno 9T
Pan 50g. 1-11T
Fruta Temporada + Leche

Kcal: 684 Lip: 23,50 Prot: 27,27 HC: 91,47

Cena: Ensalada + Ave + Lácteo

23 Crema de Verduras
Jamoncitos de Pollo al Horno 9T-12
Arroz Pilaf 9T
Pan 50g. 1-11T
Fruta Temporada + Leche

Kcal: 693 Lip: 28,06 Prot: 30,85 HC: 81,73

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo

30

Miércoles

3 Garbanzos Estofados
Ternera en Salsa Cazadora

Pan 50g. 1-11T
Fruta Temporada + Leche

Kcal: 619 Lip: 23,76 Prot: 33,25 HC: 66,03

Cena: Arroz + Carne + Lácteo

10 Sopa de Cocido 1-3T-9T
Cocido Completo 9T

Pan 50g. 1-11T
Fruta Temporada + Leche

Kcal: 731 Lip: 25,08 Prot: 35,56 HC: 82,44

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo

17 Lentejas Guisadas con Carne
Tortilla de Patata Con Cebolla 3

Ensalada de Tomate 9T-12
Pan 50g. 1-11T
Fruta Temporada + Leche

Kcal: 716 Lip: 28,02 Prot: 28,98 HC: 85,77

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo

24 Cazuela de Patatas con Bacalao 2T-4-9T-12-14T
Cordon Bleu de Pavo 1-3T-6T-7
Ensalada de Tomate 9T-12
Pan 50g. 1-11T
Fruta Temporada + Leche

Kcal: 893 Lip: 43,48 Prot: 32,23 HC: 96,05

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

31

Jueves

4 Tallarines Boloñesa 1-3T
Varitas de Merluza 1-2T-3T-4-6T-7T-9T-14T

Zanahorias al Vapor 9T
Pan 50g. 1-11T
Fruta Temporada + Leche

Kcal: 940 Lip: 32,54 Prot: 36,53 HC: 121,00

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

11 Espirales con Tomate y Queso 1-3T-7
Tortilla de Patatas con Calabacín 3
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 12
Pan 50g. 1-11T
Fruta Temporada + Leche

Kcal: 772 Lip: 28,43 Prot: 27,07 HC: 103,29

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

18 Paella de Verduras
Dados de Pavo al Horno 9T-12

Zanahorias al Vapor 9T
Pan 50g. 1-11T
Fruta Temporada

Kcal: 856 Lip: 23,17 Prot: 40,32 HC: 125,59

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

25 Espaguetis Boloñesa 1-3T
Tortilla Francesa 3
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 12
Pan 50g. 1-11T
Fruta Temporada + Leche

Kcal: 815 Lip: 34,78 Prot: 32,17 HC: 90,77

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

31

Viernes

5 Lentejas con Arroz
Tortilla Francesa 3

Ensalada de Lechuga y Maíz 12
Pan 50g. 1-11T
Fruta Temporada + Leche

Kcal: 700,15 Lip: 29,45 Prot: 27,61 HC: 81,82

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

12 Arroz Caldoso de Verduras
Merluza al Horno con Salsa Atomatada 4-9T-14T
Ensalada de Lechuga y Maíz 12
Pan 50g. 1-11T
Fruta Temporada + Leche

Kcal: 778,45 Lip: 23,96 Prot: 30,35 HC: 114,39

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

19 Macarrones con Tomate y Albahaca 1-3T-9T
Salmón al Horno en Salsa 2T-4-9T-12-14T

Ensalada de Lechuga y Zanahoria 12
Pan Integral 50g. 1-11T
Fruta Temporada + Leche

Kcal: 738,60 Lip: 25,03 Prot: 33,65 HC: 91,29

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

26 Arroz con Tomate
Abadejo a Las Finas Hierbas 4-9T
Pimientos asados 12
Pan Integral 50g. 1-11T
Fruta Temporada

Kcal: 741,02 Lip: 25,07 Prot: 26,83 HC: 105,42

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

31

ALÉRGICOS
1-Gluten
2-Crustáceo
3-Huevo
4-Pescado
5-Cacahuete
6-Soja
7-Leche y Derivados
8-Frutos Secos
9-Apio
10-Mostaza
11-Sesamo
12-Sulfitos
13-Altramuces
14-Moluscos

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.