

## Lunes

1



FESTIVO

8 Judías Pintas Estofadas.  
Tortilla Francesa.  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 557 **Lip:** 14,80 **Prot:** 23,12 **HC:** 85,43

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

15 Lentejas Con Arroz.  
Tortilla Francesa.  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 785 **Lip:** 15,06 **Prot:** 27,97 **HC:** 132,74

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

22 Judías Pintas Estofadas.  
Jurel en Salsa de Eneldo.  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 660 **Lip:** 17,38 **Prot:** 37,41 **HC:** 81,30

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

29 Paella de Verduras.  
Gallo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 639 **Lip:** 15,19 **Prot:** 34,36 **HC:** 91,14

**Cena:** Patata + Huevo + Lácteo

## Martes

2



FESTIVO

9 Coditos al Gratén  
Salchichas Frescas al Vino  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 888 **Lip:** 30,99 **Prot:** 27,01 **HC:** 107,95

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

16 Menestra de Verduras Rehogada.  
Cinta de Lomo Adobado al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 469 **Lip:** 18,21 **Prot:** 28,89 **HC:** 47,67

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

23 Espirales Amatriciana  
Nuggets de Bacalao  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 849 **Lip:** 31,23 **Prot:** 21,61 **HC:** 103,55

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

30 Judías Verdes Rehogadas  
Tallarines a la Boloñesa.  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 625 **Lip:** 17,89 **Prot:** 22,99 **HC:** 92,87

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

## Miércoles

3

Judías Blancas con Chorizo.  
Tortilla Francesa con Queso.  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 714 **Lip:** 27,59 **Prot:** 28,62 **HC:** 90,98

**Cena:** Patata + Pescado + Lácteo

10 Arroz con Tomate.  
Salmón en Salsa de Eneldo.  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 742 **Lip:** 27,87 **Prot:** 30,31 **HC:** 95,84

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

17 Judías Blancas Estofadas con Verduras.  
Empanadillas de Atún  
Champiñón Rehogado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 788 **Lip:** 27,58 **Prot:** 23,25 **HC:** 113,53

**Cena:** Patata + Huevo + Lácteo

24 Crema de Calabacín ECO.  
Rottí de Pavo al Horno.  
Dados de Calabaza ECO.  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 527 **Lip:** 22,81 **Prot:** 25,98 **HC:** 52,71

**Cena:** Patata + Pescado + Lácteo



FESTIVO

## Jueves

4

Macarrones con Tomate  
Merluza al Horno  
Zanahoria Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 638 **Lip:** 17,87 **Prot:** 30,60 **HC:** 89,39

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

11 Sopa de Cocido.  
Cocido Completo.  
Repollo Rehogado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 696 **Lip:** 18,59 **Prot:** 40,86 **HC:** 94,68

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

18 Macarrones Napolitana  
Pollo al Ajillo  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 824 **Lip:** 22,59 **Prot:** 42,36 **HC:** 96,06

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

25 Arroz con Tomate.  
Tortilla de Patata con Cebolla.  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 707 **Lip:** 25,25 **Prot:** 16,38 **HC:** 105,62

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

## Viernes

5

Lentejas Estofadas con Verduras.  
Croquetas de Pollo  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Kcal:** 753 **Lip:** 26,59 **Prot:** 27,06 **HC:** 103,54

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

12 Coliflor a la Italiana  
Bacalao con Tomate.  
Pimientos Asados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Kcal:** 770 **Lip:** 33,53 **Prot:** 38,34 **HC:** 76,48

**Cena:** Patata + Ave + Fruta

19 Rissoto de Tomate y Calabacín  
Gallo a la Riojana.  
Pimiento Asado en Guiso  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Kcal:** 748 **Lip:** 18,44 **Prot:** 40,48 **HC:** 97,44

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

26 Sopa de Cocido.  
Cocido Completo.  
Repollo Rehogado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Kcal:** 763 **Lip:** 22,07 **Prot:** 44,82 **HC:** 99,84

**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.