

## Lunes

**6** Judías Verdes Rehogadas  
Pollo Asado  
Champiñón al Ajillo  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 538 **Lip:** 21,41 **Prot:** 38,37 **HC:** 48,25

**Cena:** Patata + Pescado + Fruta

**13** Crema de Calabacín ECO.  
Espirales con Atún.  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 639 **Lip:** 19,09 **Prot:** 19,34 **HC:** 96,92

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

**20** Coliflor a la Italiana  
Merluza en Papillote.  
Verduras Asadas  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 658 **Lip:** 27,32 **Prot:** 31,46 **HC:** 70,03

**Cena:** Patata + Huevo + Fruta

**27** Lentejas Con Arroz.  
Tortilla Francesa con York.  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 830 **Lip:** 20,69 **Prot:** 29,59 **HC:** 129,92

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

## Martes

**7** Lentejas Estofadas con Verduras.  
Escalope de Merluza  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 684 **Lip:** 18,86 **Prot:** 28,85 **HC:** 102,77

**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

**14** Salteado de Verduras  
Cinta de Lomo Adobado al Horno  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 531 **Lip:** 20,07 **Prot:** 29,79 **HC:** 58,98

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

**21** Coditos al Gratén  
Salchichas de Pavo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 792 **Lip:** 31,07 **Prot:** 28,18 **HC:** 83,02

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

**28** Brócoli Gratinado  
Marmitako de Salmón.  
Patatas Dado en Guiso  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 571 **Lip:** 19,69 **Prot:** 24,51 **HC:** 74,02

**Cena:** Pasta + Ave + Fruta

## Miércoles

**1** Arroz con Pollo.  
Gallo a la Riojana.  
Pimiento Asado en Guiso  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 675 **Lip:** 12,78 **Prot:** 40,03 **HC:** 92,07

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

**8** Macarrones con Tomate  
Caballa en Aceite  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 683 **Lip:** 21,99 **Prot:** 34,05 **HC:** 85,80

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

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

**Kcal:** 719 **Lip:** 27,52 **Prot:** 28,76 **HC:** 91,70

**Cena:** Patata + Carne + Lácteo

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

**Kcal:** 715 **Lip:** 27,02 **Prot:** 39,13 **HC:** 81,30

**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

## Jueves

**2** Lentejas Estofadas con Verduras.  
Tortilla de Patata con Cebolla.  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 693 **Lip:** 24,72 **Prot:** 26,85 **HC:** 91,87

**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

**9** Arroz con Pollo.  
Tortilla Francesa.  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 592 **Lip:** 14,56 **Prot:** 20,25 **HC:** 98,61

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

**16** Arroz Campesina.  
Gallo a la Riojana.  
Pimiento Asado en Guiso  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 667 **Lip:** 13,11 **Prot:** 34,58 **HC:** 94,68

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

**23** Sopa de Cocido  
Cocido Completo  
Repollo Rehogado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 696 **Lip:** 18,58 **Prot:** 40,86 **HC:** 94,68

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

## Viernes

**3** Menestra de Verduras Rehogada.  
Bacalao con Tomate.  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Kcal:** 603 **Lip:** 20,41 **Prot:** 33,76 **HC:** 70,96

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

**10** Sopa de Cocido  
Cocido Completo  
Repollo Rehogado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Kcal:** 763 **Lip:** 22,06 **Prot:** 44,82 **HC:** 99,84

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

**17** 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:** Pasta + Pescado + Fruta

**24** Arroz con Tomate.  
Tortilla Francesa.  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Kcal:** 656 **Lip:** 19,05 **Prot:** 18,19 **HC:** 106,25

**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.