

Lunes

9 Arroz con Tomate
Caballa en Aceite
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 688 **Lip:** 21,51 **Prot:** 31,25 **HC:** 93,57

Cena: Verdura + Ave + Fruta

16 Crema de Verduras ECO
Magro de Cerdo con Tomate
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 679 **Lip:** 20,72 **Prot:** 33,61 **HC:** 72,41

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

23 Crema de Calabacín ECO
San Jacobo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 524 **Lip:** 22,37 **Prot:** 11,06 **HC:** 69,72

Cena: Patata + Pescado + Fruta

30 Crema de Zanahoria ECO
Tortellini con Carne Picada
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 637 **Lip:** 19,82 **Prot:** 15,29 **HC:** 99,92

Cena: Patata + Pescado + Fruta

Martes

10 Menestra de Verduras Rehogada
Croquetas de Jamón
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 505 **Lip:** 20,90 **Prot:** 9,07 **HC:** 69,62

Cena: Patata + Pescado + Fruta

17 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 687 **Lip:** 27,33 **Prot:** 27,37 **HC:** 86,29

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

24 Espirales con Tomate
Tortilla Francesa con Queso
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 699 **Lip:** 29,01 **Prot:** 21,42 **HC:** 88,34

Cena: Verdura + Carne + Fruta

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

Kcal: 640 **Lip:** 13,35 **Prot:** 40,27 **HC:** 92,40

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Miércoles

11 Macarrones Napolitana
Pollo Asado
Zanahoria Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 775 **Lip:** 20,65 **Prot:** 40,98 **HC:** 88,63

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

18 Códigos al Gratén
Escalope de Merluza
Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 796 **Lip:** 21,67 **Prot:** 23,50 **HC:** 109,71

Cena: Patata + Huevo + Fruta

25 Judías Pintas con Chorizo
Merluza al Horno
Zanahorias al Ajillo
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 680 **Lip:** 23,21 **Prot:** 40,01 **HC:** 81,19

Cena: Pasta + Ave + Lácteo

Jueves

12 Garbanzos Estofados con Verduras
Gallo al Horno
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 704 **Lip:** 20,07 **Prot:** 43,90 **HC:** 90,37

Cena: Arroz + Carne + Fruta

19 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 + Pescado + Fruta

26 Arroz Campesina
Rottí de Pavo al Horno
Dados de Calabaza ECO
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 723 **Lip:** 23,86 **Prot:** 29,76 **HC:** 99,16

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

Viernes

13 Crema de Zanahoria ECO
Tortilla Francesa de York
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 552 **Lip:** 25,86 **Prot:** 20,48 **HC:** 61,35

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

20 Arroz Cinco Delicias
Salmón al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 699 **Lip:** 33,03 **Prot:** 34,91 **HC:** 65,02

Cena: Verdura + Ave + Fruta

27 Lentejas Estofadas con Verduras
Salmón en Salsa de Eneldo
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 794 **Lip:** 30,81 **Prot:** 44,74 **HC:** 87,26

Cena: Arroz + Huevo + 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.