

**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

**5** Guiso de Verduras ECO con Patatas  
Tortilla Francesa con Atún  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**6** Paella de Verduras y Marisco  
Croquetas de Jamón  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**7** Judías Blancas Estofadas con Verduras  
Pollo Asado  
Patatas Panadera  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**1** Sopa de Cocido  
Cocido Completo con Verduras  
  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**2** Crema de Zanahoria ECO  
Crujiente de Bacalao  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Kcal:** 574 **Lip:** 23,50 **Prot:** 22,36 **HC:** 71,28  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**Kcal:** 725 **Lip:** 21,50 **Prot:** 15,90 **HC:** 114,78  
**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

**Kcal:** 743 **Lip:** 20,26 **Prot:** 49,91 **HC:** 92,76  
**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

**Kcal:** 733 **Lip:** 19,99 **Prot:** 38,80 **HC:** 98,82  
**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

**Kcal:** 647 **Lip:** 19,13 **Prot:** 38,73 **HC:** 81,48  
**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

**12**



**13**



**14**

Arroz con Tomate  
Escalope de Merluza  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**15**

Sopa de Cocido  
Cocido Completo con Verduras  
  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**16**

Puré de Calabacín y Zanahoria  
Tortilla de Patata con Cebolla  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**19**

Coliflor a la Italiana con Salsa de Tomate  
Lentejas con Chorizo  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**20**

Paella de Verduras  
Magro en Salsa  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**21**

**Kcal:** 698 **Lip:** 19,49 **Prot:** 18,75 **HC:** 115,56  
**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo  
Crema de Zanahoria ECO  
San Jacobo de Pollo  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**22**

**Kcal:** 651 **Lip:** 15,31 **Prot:** 39,53 **HC:** 92,04  
**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta  
Macarrones con Atún  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**23**

**Kcal:** 616 **Lip:** 30,09 **Prot:** 20,09 **HC:** 67,34  
**Cena:** Verdura + Ave + Fruta  
Judías Blancas Estofadas con Verduras  
Merluza al Horno  
Verduras Asadas  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**26**

**Kcal:** 859 **Lip:** 33,93 **Prot:** 30,47 **HC:** 109,02  
**Cena:** Patata + Pescado + Lácteo  
Menestra de Verduras  
Lacón a la Gallega  
Patatas Panadera  
  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**27**

**Kcal:** 740 **Lip:** 20,41 **Prot:** 35,22 **HC:** 104,47  
**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta  
Judías Pintas Estofadas  
Caballa en Aceite  
Ensalada de Lechuga, Tomate y Pimiento Rojo  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**28**

**Kcal:** 540 **Lip:** 22,59 **Prot:** 11,90 **HC:** 71,19  
**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta  
Papas con Choco  
Flamenquines  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**29**

**Kcal:** 678 **Lip:** 26,27 **Prot:** 24,50 **HC:** 86,01  
**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo  
Sopa de Cocido  
Cocido Completo con Verduras  
  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Postre Especial

JORNADA GASTRONÓMICA  
ANDALUCÍA



**Kcal:** 522 **Lip:** 18,92 **Prot:** 26,03 **HC:** 61,63  
**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

**Kcal:** 665 **Lip:** 21,69 **Prot:** 42,67 **HC:** 75,76  
**Cena:** Arroz + Ave + Lácteo

**Kcal:** 703 **Lip:** 24,85 **Prot:** 33,04 **HC:** 89,78  
**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

**Kcal:** 674 **Lip:** 16,21 **Prot:** 39,72 **HC:** 95,53  
**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.