

Lunes

1



FESTIVO

8

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

15

Crema de Verduras ECO
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 571 **Lip:** 19,24 **Prot:** 31,51 **HC:** 68,90

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

22

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

29

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 + Lácteo

Martes

2

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

Kcal: 686 **Lip:** 23,09 **Prot:** 23,10 **HC:** 98,38

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

9

Arroz con Tomate
Merluza a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 683 **Lip:** 20,53 **Prot:** 29,15 **HC:** 98,87

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

16

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

Kcal: 788 **Lip:** 27,56 **Prot:** 23,25 **HC:** 113,53

Cena: Patata + Carne + Fruta

23

Crema de Calabacín ECO
Rotti de Pavo al Horno
Dados de Calabaza ECO
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 527 **Lip:** 22,78 **Prot:** 25,98 **HC:** 52,71

Cena: Patata + Pescado + Fruta

30

Lentejas con Chorizo
Tortilla Francesa con Queso
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 740 **Lip:** 33,61 **Prot:** 35,74 **HC:** 77,02

Cena: Arroz + Carne + Fruta

Miércoles

3

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 + Lácteo

10

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

17

Macarrones Napolitana
Empanadillas de Atún
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 753 **Lip:** 20,70 **Prot:** 41,21 **HC:** 83,15

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

24

Arroz con Tomate
Tortilla de Patata con Cebolla
Dados de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 714 **Lip:** 28,07 **Prot:** 18,23 **HC:** 101,17

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

31



FESTIVO

Jueves

4

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

Kcal: 737 **Lip:** 34,02 **Prot:** 34,61 **HC:** 76,73

Cena: Patata + Pescado + Fruta

11

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

Kcal: 702 **Lip:** 30,05 **Prot:** 34,38 **HC:** 71,32

Cena: Patata + Ave + Fruta

18

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

Kcal: 646 **Lip:** 15,53 **Prot:** 36,76 **HC:** 92,61

Cena: Pasta + Ave + Fruta

25

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

Viernes

5

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

Kcal: 700 **Lip:** 17,16 **Prot:** 38,78 **HC:** 100,17

Cena: Verdura + Ave + Fruta

12

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

Kcal: 659 **Lip:** 25,57 **Prot:** 29,69 **HC:** 80,84

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

19

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

Kcal: 743 **Lip:** 25,61 **Prot:** 31,50 **HC:** 93,43

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

26

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

Kcal: 727 **Lip:** 20,84 **Prot:** 41,37 **HC:** 86,46

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.