

## Lunes

- 6 Judías Verdes con Tomate  
Lacón a la Gallega  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 535 **Lip:** 19,84 **Prot:** 28,10 **HC:** 61,20

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

- 13 Fideuá de Verduras y Pollo  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 645 **Lip:** 23,54 **Prot:** 23,58 **HC:** 85,56

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

- 20 Arroz con Tomate  
Croquetas de Bacalao  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 707 **Lip:** 23,22 **Prot:** 11,67 **HC:** 115,28

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

- 27 Lentejas con Chorizo  
Tortilla de Patata con Cebolla  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 760 **Lip:** 33,57 **Prot:** 30,73 **HC:** 87,01

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

## Martes

- 7 Paella Mixta  
Merluza al Horno  
Verduras Asadas  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 636 **Lip:** 16,16 **Prot:** 34,70 **HC:** 93,30

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

- 14 Judías Blancas Estofadas con Verduras  
Pollo al Ajillo  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 676 **Lip:** 20,03 **Prot:** 48,20 **HC:** 78,34

**Cena:** Patata + Huevo + Fruta

- 21 Lentejas Estofadas con Verduras  
Rotti de Pavo al Horno  
Zanahoria en Guiso  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 647 **Lip:** 19,13 **Prot:** 38,73 **HC:** 81,48

**Cena:** Patata + Pescado + Fruta

- 28 Arroz Campesina  
Rabas de Calamar  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 711 **Lip:** 22,07 **Prot:** 17,17 **HC:** 114,87

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

## Miércoles

1



- 8 Lentejas con Chorizo  
Tortilla de Patata con Cebolla  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 760 **Lip:** 33,75 **Prot:** 31,00 **HC:** 86,23

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

- 15 Arroz Campesina  
Merluza a la Andaluzo  
Ensalada de Lechuga, Zanahoria y Tomate  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 679 **Lip:** 19,92 **Prot:** 29,89 **HC:** 98,46

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

- 22 Coditos al Gratén  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 715 **Lip:** 25,51 **Prot:** 22,21 **HC:** 82,24

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

- 29 Coliflor a la Italiana con Salsa de Tomate  
Pollo Asado  
Patatas Panadera  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 795 **Lip:** 31,74 **Prot:** 43,96 **HC:** 81,57

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

## Jueves

2

Crema de Zanahoria ECO  
Magro de Cerdo con Tomate  
Guisantes Rehogados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 624 **Lip:** 18,71 **Prot:** 33,28 **HC:** 59,77

**Cena:** Arroz + Huevo + Lácteo

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

**Kcal:** 651 **Lip:** 15,31 **Prot:** 39,53 **HC:** 92,04

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

- 16 Crema de Verduras ECO  
Albóndigas de Ternera en Salsa  
Patatas Dado en Guiso  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 577 **Lip:** 26,13 **Prot:** 19,09 **HC:** 65,98

**Cena:** Pasta + Pescado + Lácteo

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

**Kcal:** 651 **Lip:** 15,31 **Prot:** 39,53 **HC:** 92,04

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

- 30 Macarrones con Tomate  
Escalope de Merluza  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Postre Especial

**Kcal:** 729 **Lip:** 20,91 **Prot:** 21,29 **HC:** 114,43

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

## Viernes

3

Judías Blancas con Chorizo  
Tortilla Francesa con Atún  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 710 **Lip:** 30,92 **Prot:** 33,73 **HC:** 77,73

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

- 10 Patatas a la Riojana  
Bacalao con Tomate  
Guisantes Rehogados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Kcal:** 734 **Lip:** 26,48 **Prot:** 39,74 **HC:** 85,04

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta



17

- 24 Guiso de Verduras ECO con Patatas  
Boquerones a la Andaluzo  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Kcal:** 755 **Lip:** 32,31 **Prot:** 35,61 **HC:** 82,93

**Cena:** Pasta + 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.