

## Lunes

## Martes

## Miércoles

## Jueves

## Viernes

6 Crema de Calabacín ECO  
Rotti de Pavo al Horno  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

7 Guisantes Rehogados con Bacon  
Bacalao Rebozado  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

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

2 Judías Blancas Estofadas con Verduras  
Pollo al Ajillo  
Champiñón Rehogado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

3 Macarrones Napolitana  
Merluza al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Kcal:** 570 **Lip:** 22,91 **Prot:** 27,51 **HC:** 63,04

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

13 Menestra de Verduras  
Tallarines a la Boloñesa  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 663 **Lip:** 32,19 **Prot:** 23,46 **HC:** 71,57

**Cena:** Patata + Carne + Fruta

14 Lentejas con Chorizo  
Rabas de Calamar  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

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

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

15 Sopa de Fideos  
Magro de Cerdo con Tomate  
Guisantes Rehogados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

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

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

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

**Kcal:** 710 **Lip:** 20,72 **Prot:** 40,89 **HC:** 83,18

**Cena:** Patata + Huevo + Fruta

17 Potaje de Cuaresma  
Tortilla Francesa con Queso  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Kcal:** 633 **Lip:** 18,51 **Prot:** 20,71 **HC:** 94,67

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

20 Paella de Marisco.  
Cinta de Lomo al Horno  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 762 **Lip:** 28,49 **Prot:** 29,70 **HC:** 100,02

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

21 Judías Blancas Estofadas con Verduras  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 650 **Lip:** 19,10 **Prot:** 33,96 **HC:** 66,48

**Cena:** Patata + Huevo + Lácteo

22 Coditos al Gratén  
Caballa en Aceite  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 633 **Lip:** 13,68 **Prot:** 34,82 **HC:** 95,01

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

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

**Kcal:** 768 **Lip:** 33,39 **Prot:** 40,49 **HC:** 79,48

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

24 Crema de Verduras ECO  
Merluza Empanada  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Kcal:** 763 **Lip:** 20,15 **Prot:** 38,11 **HC:** 106,13

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

27 Macarrones con Tomate  
Gallo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 597 **Lip:** 22,22 **Prot:** 25,88 **HC:** 76,64

**Cena:** Patata + Carne + Fruta

28 Arroz a Banda  
Hamburguesa Mixta al Horno  
Patatas Fritas  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 772 **Lip:** 23,69 **Prot:** 36,65 **HC:** 84,15

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

29 Garbanzos Estofados con Chorizo  
Jurel en Salsa de Eneldo  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

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

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

30 Coliflor a la Italiana  
Pollo Asado  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 607 **Lip:** 21,08 **Prot:** 20,52 **HC:** 84,30

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

31 Lentejas Estofadas con Verduras  
Tortilla de Patata con Cebolla  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Kcal:** 643 **Lip:** 17,26 **Prot:** 36,89 **HC:** 85,15

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

**Kcal:** 790 **Lip:** 29,24 **Prot:** 28,10 **HC:** 108,20

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

**Kcal:** 690 **Lip:** 23,10 **Prot:** 37,37 **HC:** 75,54

**Cena:** Patata + Carne + Fruta

**Kcal:** 790 **Lip:** 32,87 **Prot:** 43,11 **HC:** 79,27

**Cena:** Pasta + Verdura + Fruta

**Kcal:** 767 **Lip:** 31,00 **Prot:** 32,66 **HC:** 92,58

**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.