

Lunes

- 5** Crema de Verduras ECO
Fritura Variada
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Kcal: 538 **Lip:** 22,44 **Prot:** 12,18 **HC:** 72,04
Cena: Verdura + Ave + Fruta
- 12** Arroz Campesina
Magro de Cerdo Estofado
Zanahoria en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Kcal: 664 **Lip:** 18,01 **Prot:** 33,98 **HC:** 94,90
Cena: Verdura + Huevo + Fruta
- 19** Crema de Verduras ECO
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Kcal: 539 **Lip:** 20,88 **Prot:** 32,06 **HC:** 54,31
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

Martes

- 6** Ensalada de Pasta
Tortilla Francesa con Atún
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Kcal: 706 **Lip:** 28,80 **Prot:** 28,19 **HC:** 83,86
Cena: Arroz + Pescado + Fruta
- 13** Garbanzos Estofados con Verduras
Tortilla Francesa con Atún
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Kcal: 660 **Lip:** 26,45 **Prot:** 30,12 **HC:** 78,39
Cena: Verdura + Carne + Fruta
- 20** Ensalada Mixta
Hamburguesa Completa
Patatas Chips
Natillas de Vainilla
Kcal: 752 **Lip:** 34,18 **Prot:** 28,74 **HC:** 82,06
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

DÍA ESPECIAL

Miércoles

- 7** Guisantes Rehogados
Marmitako de Salmón
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Kcal: 629 **Lip:** 19,65 **Prot:** 27,29 **HC:** 88,80
Cena: Verdura + Carne + Lácteo
- 14** Crema de Zanahoria ECO
Pollo Asado
Patatas Fritas
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Kcal: 600 **Lip:** 20,99 **Prot:** 37,55 **HC:** 63,87
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo
- 21**

Jueves

- 1** Fideuá de Verduras
Merluza al Horno
Guisantes Rehogados
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Kcal: 677 **Lip:** 16,82 **Prot:** 32,68 **HC:** 91,08
Cena: Ensalada + Carne + Fruta
- 8** 
FESTIVO
- 15** Pasta con Atún
Nuggets de Bacalao
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Kcal: 879 **Lip:** 31,90 **Prot:** 24,82 **HC:** 106,07
Cena: Patata + Carne + Fruta
- 22**

Viernes

- 2** Lentejas Estofadas con Verduras
Tortilla Francesa de York
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Kcal: 701 **Lip:** 26,89 **Prot:** 33,27 **HC:** 84,73
Cena: Patata + Pescado + Fruta
- 9** Arroz con Conejo
Croquetas de Pollo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Kcal: 806 **Lip:** 28,12 **Prot:** 22,86 **HC:** 118,04
Cena: Patata + Pescado + Fruta
- 16** Judías Pintas Estofadas
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Kcal: 749 **Lip:** 30,69 **Prot:** 31,18 **HC:** 90,49
Cena: Verdura + Pescado + Fruta
- 23**

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.