

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1 Crema de Calabacín  
Salmón al Horno  
Arroz Pilaf  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

4 Salteado de Verduras  
Ragout de Ternera Estofada  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

5 Patatas Guisadas con Chorizo  
Tilapia a la Gallega  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

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

7 Arroz con Tomate  
Palometa al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

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

Kcal: 637 Lip: 24,09 Prot: 32,35 HC: 74,43

Cena: Patata + Huevo + Fruta

Kcal: 578 Lip: 26,82 Prot: 33,19 HC: 51,45

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

11



FESTIVO

Kcal: 606 Lip: 23,21 Prot: 31,10 HC: 70,85

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

12



FESTIVO

Kcal: 703 Lip: 18,63 Prot: 41,32 HC: 95,93

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

13



FESTIVO

Kcal: 704 Lip: 19,38 Prot: 27,65 HC: 90,65

Cena: Verdura + Carne + Fruta

14



FESTIVO

Kcal: 707 Lip: 30,75 Prot: 31,17 HC: 79,56

Cena: Patata + Pescado + Fruta

15



FESTIVO

18



FESTIVO

19 Macarrones Napolitana  
Caballa en Aceite  
Champiñón Rehogado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

20 Brocoli Salteado  
Pollo en Pepitoria  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

21 Lentejas Estofadas con Verduras  
Huevos Villarroy  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

22 Paella de Verduras  
Merluza a la Andaluza  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 698 Lip: 20,03 Prot: 31,53 HC: 79,15

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

26 Judías Pintas con Arroz  
Palometa en Salsa  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 531 Lip: 18,62 Prot: 34,39 HC: 56,93

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

27 Crema de Zanahoria  
Magro de Cerdo con Tomate  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 685 Lip: 21,53 Prot: 24,58 HC: 94,05

Cena: Patata + Carne + Fruta

28 Coditos al Gratén  
Bacalao al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 704 Lip: 23,27 Prot: 28,50 HC: 97,15

Cena: Verdura + Ave + Fruta

29 Sopa de Cocido  
Cocido Completo  
Repollo Rehogado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 565 Lip: 25,13 Prot: 16,38 HC: 52,08

Cena: Pasta + Ave + Fruta

25 Judías Verdes con Tomate  
Tortilla de Patata con Cebolla  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 653 Lip: 19,41 Prot: 37,29 HC: 85,98

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

Kcal: 675 Lip: 20,83 Prot: 33,47 HC: 72,87

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

Kcal: 718 Lip: 18,87 Prot: 36,18 HC: 83,57

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Kcal: 760 Lip: 22,06 Prot: 45,15 HC: 98,55

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

mediterránea

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.