

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

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

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

Cena: Patata + Huevo + Fruta

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

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

Cena: Patata + Pescado + Fruta

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

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

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

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

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

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

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

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

Cena: Verdura + Carne + Fruta

11



FESTIVO

12



FESTIVO

13



FESTIVO

14



FESTIVO

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

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

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

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

Cena: Patata + Carne + Fruta

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

Cena: Verdura + Ave + Fruta

25

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

26

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

27

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

28

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

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

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.