

Lunes

2 Crema de Verduras
Bacalao con Tomate
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 620 Lip: 15,68 Prot: 31,13 HC: 72,71

Cena: Pasta + Carne + Fruta

9 Crema de Coliflor
Raviolis de Carne en Salsa de Tomate
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 685 Lip: 19,03 Prot: 16,62 HC: 95,15

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

16 Macarrones Napolitana
Salmón al Horno
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 737 Lip: 22,04 Prot: 31,46 HC: 84,05

Cena: Verdura + Carne + Fruta

23 Crema de Calabacín
Limanda al Horno
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 525 Lip: 16,56 Prot: 28,11 HC: 68,24

Cena: Patata + Ave + Fruta

30 Menestra de Verduras Rehogada
Escalope de Pollo
Patatas Revolconas
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 654 Lip: 30,66 Prot: 33,65 HC: 61,20

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

Martes

3 Arroz a Banda
Pollo Asado
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 698 Lip: 19,11 Prot: 36,70 HC: 91,20

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

10 Estofado de Patatas con Verduras
Tortilla Francesa con Atún
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 562 Lip: 24,04 Prot: 22,03 HC: 67,16

Cena: Verdura + Carne + Fruta

17 Lentejas con Chorizo
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 655 Lip: 28,52 Prot: 29,60 HC: 73,32

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

24 Arroz con Tomate
Tortilla Francesa de York
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 697 Lip: 23,04 Prot: 18,54 HC: 89,65

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

31



Miércoles

4 Lentejas Estofadas con Verduras
Tortilla Francesa con Queso
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 686 Lip: 27,21 Prot: 28,41 HC: 78,03

Cena: Patata + Ave + Fruta

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

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

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

18 Judías Verdes con Tomate
Albóndigas de Ternera a la Jardinera
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 687 Lip: 29,02 Prot: 20,57 HC: 62,41

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

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

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

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

Jueves

5 Codos al Gratén
Jurel al Horno
Guisantes Rehogados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 872 Lip: 26,62 Prot: 38,92 HC: 98,79

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

12 Paella de Marisco
Salchichas de Pavo al Horno
Zanahorias al Ajillo
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 736 Lip: 27,78 Prot: 26,27 HC: 92,33

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

19 Garbanzos Encebollados
Escalope de Merluza
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 676 Lip: 20,93 Prot: 26,54 HC: 98,57

Cena: Patata + Huevo + Fruta

26 Fideuá de Verduras
Palometa a la Riojana
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 760 Lip: 20,36 Prot: 30,75 HC: 88,92

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Viernes

6 Potaje de Garbanzos con Espinacas
Cinta de Lomo al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 690 Lip: 23,98 Prot: 44,81 HC: 76,98

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

13 Judías Pintas Estofadas
Merluza a la Gallega
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 631 Lip: 20,58 Prot: 36,58 HC: 77,91

Cena: Patata + Ave + Fruta

20 Arroz Campesina
Alitas de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 820 Lip: 33,88 Prot: 32,26 HC: 93,24

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

27 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Rotti de Pavo al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 676 Lip: 23,97 Prot: 38,10 HC: 80,11

Cena: Arroz + 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.