

## Lunes

3 Crema de Coliflor  
Flamenquines  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 597 **Lip:** 24,66 **Prot:** 25,21 **HC:** 70,48

**Cena:** Patata + Pescado + Fruta

10 Salteado de Berenjena y Calabacín ECO  
Lentejas con Pollo  
Zanahoria en Guiso  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 510 **Lip:** 12,37 **Prot:** 25,30 **HC:** 74,54

**Cena:** Patata + Pescado + Fruta

17 Crema de Champiñón  
Calamares a la Romana  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 612 **Lip:** 28,88 **Prot:** 14,43 **HC:** 74,23

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

24 Caldo de Cocido con Garbanzos  
Carcamusas  
Guisantes (dentro del Guiso)  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 537 **Lip:** 12,37 **Prot:** 34,65 **HC:** 72,79

**Cena:** Patata + Huevo + Fruta

31 Ensaladilla Rusa  
San Jacobo  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 662 **Lip:** 30,46 **Prot:** 18,81 **HC:** 78,30

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

## Martes

4 Arroz Campesina  
Huevos Rellenos de Atún  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 695 **Lip:** 24,60 **Prot:** 28,67 **HC:** 93,53

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

11 Puré de Patata  
Bienmesabe Adobado  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 649 **Lip:** 21,61 **Prot:** 34,61 **HC:** 68,40

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

18 Salteado de Verduras  
Potaje de Garbanzos con Bacalao  
Patatas Dado en Guiso  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 544 **Lip:** 15,11 **Prot:** 23,25 **HC:** 81,40

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

25 Arroz con Tomate  
Sardinas al Horno  
Pimientos Asados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 684 **Lip:** 18,25 **Prot:** 28,05 **HC:** 95,06

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

1

## Miércoles

5 Sopa de Picadillo  
Garbanzos Estofados con Chorizo  
Zanahoria ECO en Guiso  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 670 **Lip:** 19,70 **Prot:** 30,04 **HC:** 96,18

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

12



FESTIVO

19 Espirales con Atún  
Pollo Asado  
Dados de Calabaza ECO  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 854 **Lip:** 25,07 **Prot:** 45,98 **HC:** 92,14

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

26 Judías Blancas Estofadas con Verduras  
Tortilla de Patata con Cebolla  
Ensalada de Lechuga y Remolacha  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 692 **Lip:** 27,32 **Prot:** 27,93 **HC:** 86,97

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

2

## Jueves

6 Calabacín ECO Gratinado  
Guiso de Patata con Merluza  
Patatas Dado en Guiso  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 512 **Lip:** 16,30 **Prot:** 20,37 **HC:** 71,89

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

13 Crema de Calabacín ECO  
Tallarines a la Boloñesa  
Ensalada de Lechuga y Remolacha  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 626 **Lip:** 17,52 **Prot:** 21,55 **HC:** 94,38

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

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

**Kcal:** 610 **Lip:** 22,49 **Prot:** 27,11 **HC:** 77,95

**Cena:** Patata + Ave + Fruta

27 Macarrones Amatriciana  
Merluza en Papillote  
Verduras Asadas  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 710 **Lip:** 23,47 **Prot:** 33,98 **HC:** 90,45

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

3

## Viernes

7 Guisantes Rehogados con Bacon  
Tortilla Francesa con Atún  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Kcal:** 636 **Lip:** 31,11 **Prot:** 31,40 **HC:** 59,41

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

14 Rissoto de Champiñón  
Bacalao con Tomate  
Pimientos Asados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Kcal:** 816 **Lip:** 21,90 **Prot:** 37,87 **HC:** 102,42

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

21 Arroz a Banda  
Cinta de Lomo Adobado al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Kcal:** 736 **Lip:** 22,05 **Prot:** 41,12 **HC:** 97,18

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

28 Crema de Verduras ECO  
Croquetas de Jamón  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Kcal:** 604 **Lip:** 23,54 **Prot:** 14,70 **HC:** 83,24

**Cena:** Patata + Pescado + Fruta

4

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.