

Lunes

- 1 Sopa Minestrone
Lasaña de Carne de Ternera
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 571 Lip: 15,06 Prot: 20,38 HC: 83,90

Cena: Patata + Huevo + Fruta

- 8 Lentejas con Chorizo
Escalope de Merluza
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 688 Lip: 21,57 Prot: 29,68 HC: 96,46

Cena: Arroz + Carne + Lácteo

- 15 Lentejas Estofadas con Verduras
Tortilla de Patata
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 685 Lip: 24,82 Prot: 29,50 HC: 90,15

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

- 22 Arroz con Tomate
Abadejo en Papillote
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 590 Lip: 16,73 Prot: 29,88 HC: 83,23

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

Martes

- 2 Arroz con Tomate
Caballa en Aceite
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 608 Lip: 20,40 Prot: 27,55 HC: 80,77

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

- 9 Judías Verdes con Tomate
Pollo al Ajillo
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 673 Lip: 21,08 Prot: 39,30 HC: 61,57

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

- 16 Arroz con Pollo
Empanadillas de Atún
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 701 Lip: 24,74 Prot: 17,97 HC: 100,69

Cena: Patata + Carne + Fruta

- 23 Lentejas Estofadas con Verduras
Cordon Bleu de Pollo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 718 Lip: 29,99 Prot: 30,06 HC: 84,87

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

Miércoles

- 3 Judías Blancas con Chorizo
Tortilla de Patata
Zanahorias Baby
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 735 Lip: 28,67 Prot: 29,61 HC: 93,96

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

- 10 Arroz con Verduras
Palometa con Tomate
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 642 Lip: 21,43 Prot: 27,95 HC: 87,77

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

- 17 Crema de Calabacín
Empanadillas en Salsa
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 656 Lip: 25,82 Prot: 20,83 HC: 86,81

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

- 24 Marmitako de Salmón
Huevos En Salsa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 602 Lip: 25,46 Prot: 28,58 HC: 67,00

Cena: Verdura + Ave + Fruta

Jueves

- 4 Crema de Verduras
Bacalao Rebozado
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 540 Lip: 18,44 Prot: 30,85 HC: 63,48

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

- 11 Patatas Guisadas con Magro
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 566 Lip: 23,14 Prot: 26,94 HC: 64,96

Cena: Verdura + Ave + Fruta

- 18 Pasta Napolitana
Merluza en Salsa Verde
Champiñón al Ajillo
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 609 Lip: 18,75 Prot: 26,56 HC: 84,03

Cena: Verdura + Ave + Fruta

- 25 Menestra de Verduras Rehogada
Raviolis de Carne en Salsa de Tomate
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 601 Lip: 20,62 Prot: 16,37 HC: 86,35

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

Viernes

- 5 Garbanzos Enebollados
Magro con Tomate
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 752 Lip: 26,88 Prot: 46,26 HC: 84,44

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

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

Kcal: 795 Lip: 32,24 Prot: 44,04 HC: 96,83

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

- 19 Judías Blancas Estofadas
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 638 Lip: 25,73 Prot: 29,25 HC: 75,73

Cena: Pasta + Carne + Fruta

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

Kcal: 795 Lip: 32,24 Prot: 44,04 HC: 96,83

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

mediterránea

VALORACIÓN NUTRICIONAL (V.N.): Energía (kcal) / Lípidos (g) / Proteínas (g) / Hidratos 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.