

## Lunes

1



FESTIVO

8

Judías Verdes Rehogadas  
Espirales con Caballa  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 693 Lip: 19,44 Prot: 22,47 HC: 89,74

Cena: Patata + Ave + Lácteo

15

Macarrones con Tomate  
Caballa en Aceite  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 706 Lip: 19,99 Prot: 31,36 HC: 81,55

Cena: Verdura + Ave + Fruta

22

Brocoli Salteado  
Espaguetis Boloñesa de Pollo  
Ensalada de Lechuga y Cebolla  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 654 Lip: 17,03 Prot: 22,37 HC: 85,59

Cena: Patata + Carne + Lácteo

29

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 + Ave + Fruta

## Martes

2

Sopa de Fideos  
Hamburguesa de Ternera con Tomate  
Guisantes Rehogados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 658 Lip: 21,71 Prot: 20,05 HC: 76,88

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

9

Arroz con Tomate  
Dados de Salmón  
Ensalada de Lechuga y Cebolla  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 819 Lip: 24,42 Prot: 30,94 HC: 104,17

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

16

Paella de Verduras  
Huevos Villarroy  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 672 Lip: 21,18 Prot: 14,91 HC: 107,53

Cena: Patata + Carne + Fruta

23

Lentejas Con Arroz  
Merluza a la Andaluza  
Menestra de Verduras Rehogada  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 726 Lip: 20,42 Prot: 35,75 HC: 95,09

Cena: Verdura + Ave + Fruta

30

Judías Pintas Estofadas  
Tortilla Francesa con Queso  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 650 Lip: 27,32 Prot: 27,30 HC: 76,90

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

## Miércoles

3

Garbanzos Encebollados  
Merluza al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 593 Lip: 19,39 Prot: 32,24 HC: 75,45

Cena: Verdura + Ave + Fruta

10

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

17

Crema de Calabaza con Picatostes  
Abadejo a la Gallega  
Patatas Revolconas  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 578 Lip: 17,15 Prot: 31,57 HC: 76,42

Cena: Pasta + Ave + Lácteo

24

Crema de Calabacín con Picatostes  
Tortilla de Patata con Cebolla  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 586 Lip: 26,71 Prot: 17,85 HC: 71,02

Cena: Pasta + Carne + Lácteo

## Jueves

4

Arroz a Banda  
Huevos En Salsa  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 691 Lip: 22,54 Prot: 21,37 HC: 97,09

Cena: Verdura + Carne + Fruta

11

Fideuá de Pescado  
Tortilla Francesa de York  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 650 Lip: 23,72 Prot: 26,20 HC: 76,44

Cena: Verdura + Carne + Fruta

18

Judías Blancas Estofadas con Verduras  
Ragout de Ternera Estofada  
Zanahorias al Ajillo  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 729 Lip: 24,79 Prot: 47,16 HC: 82,68

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

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: Arroz + Huevo + Fruta

## Viernes

5

Crema de Zanahoria  
Pollo en Pepitoria  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 675 Lip: 23,87 Prot: 37,16 HC: 79,70

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

12

Lentejas Estofadas con Verduras  
Aлитas de Pollo al Horno  
Champiñón al Ajillo  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 860 Lip: 39,37 Prot: 45,75 HC: 76,70

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

19



FESTIVO

26

Patatas Guisadas con Chorizo  
Palometa a la Riojana  
Pimientos Asados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 789 Lip: 30,26 Prot: 36,89 HC: 76,27

Cena: Verdura + Ave + 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.