

## Lunes

6

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

Kcal: 613 Lip: 18,33 Prot: 22,66 HC: 90,60

Cena: Patata + Huevo + Lácteo

20

Crema de Verduras  
Bacalao en Papillote  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 555 Lip: 17,98 Prot: 31,03 HC: 69,27

Cena: Pasta + Carne + Fruta

27

Lentejas con Chorizo  
Merluza a la Gallega  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 608 Lip: 20,14 Prot: 35,08 HC: 74,89

Cena: Pasta + Ave + Lácteo

## Martes

7

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

Kcal: 722 Lip: 20,19 Prot: 36,85 HC: 100,97

Cena: Verdura + Ave + Fruta

21

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

Kcal: 650 Lip: 27,31 Prot: 27,30 HC: 76,91

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

28

Arroz con Magro  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 652 Lip: 23,15 Prot: 23,47 HC: 91,75

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

## Miércoles

8

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

22

Sopa de Arroz  
Magro con Tomate  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 589 Lip: 20,02 Prot: 32,89 HC: 71,34

Cena: Patata + Huevo + Fruta

29

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

Kcal: 645 Lip: 20,22 Prot: 16,63 HC: 100,37

Cena: Patata + Huevo + Fruta

## Jueves

9

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

Kcal: 664 Lip: 21,24 Prot: 31,57 HC: 86,40

Cena: Verdura + Carne + Fruta

16

Patatas a la Riojana  
Palometa con Tomate  
Pimientos Asados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 665 Lip: 27,36 Prot: 31,14 HC: 76,46

Cena: Verdura + Ave + Fruta

23

Potaje de Garbanzos con Espinacas  
Croquetas de Jamón  
Ensalada de Lechuga y Cebolla  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 677 Lip: 23,38 Prot: 21,53 HC: 97,51

Cena: Arroz + Ave + Fruta

30

Judías Verdes con Tomate  
Bienmesabe Adobado  
Patatas Revolconas  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 599 Lip: 20,62 Prot: 27,53 HC: 78,06

Cena: Arroz + Carne + Fruta

## Viernes

10

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

Kcal: 638 Lip: 25,55 Prot: 29,37 HC: 75,97

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

17

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

Kcal: 811 Lip: 28,60 Prot: 45,64 HC: 96,18

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

24

Coditos al Gratén  
Jurel al Horno  
Guisantes Rehogados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur .

Kcal: 705 Lip: 24,00 Prot: 33,05 HC: 90,31

Cena: Verdura + Carne + 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.