

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.