

Lunes

10

Arroz con Tomate
Caballa en Aceite
Pimientos Asados
Pan y Agua
Gelatina

Kcal: 710 Lip: 19,16 Prot: 27,42 HC: 90,40

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

17

Crema de Calabacín con Picatostes
Cinta de Lomo al Horno
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 605 Lip: 19,69 Prot: 32,94 HC: 76,14

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

24

Fideuá de Verduras
Palometa con Tomate
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 765 Lip: 20,86 Prot: 32,83 HC: 86,78

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

31

Crema de Verduras
Espirales con Atún
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 738 Lip: 18,53 Prot: 20,71 HC: 106,29

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

Martes

11

Puré de Judías Verdes y Zanahoria
Raviolis de Carne en Salsa de Tomate
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 695 Lip: 19,00 Prot: 16,38 HC: 97,88

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

18

Paela de Marisco
Rotti de Pavo al Horno
Zanahoria Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 696 Lip: 20,53 Prot: 28,56 HC: 96,19

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

25

Crema de Zanahoria
Albóndigas de Ternera en Salsa
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 720 Lip: 26,53 Prot: 25,32 HC: 95,98

Cena: Arroz + Ave + Fruta

Miércoles

12

Garbanzos Estofados con Verduras
Huevos Villarroy
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 672 Lip: 24,02 Prot: 23,04 HC: 94,05

Cena: Arroz + Carne + Fruta

19

Lentejas Estofadas con Verduras
Crujiente de Bacalao
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 740 Lip: 25,78 Prot: 25,68 HC: 96,39

Cena: Pasta + Carne + Lácteo

26

Garbanzos Encebollados
Limanda a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 664 Lip: 22,71 Prot: 37,53 HC: 80,02

Cena: Pasta + Carne + Fruta

Jueves

13

Brocoli Salteado
Pollo Asado
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 504 Lip: 20,31 Prot: 33,17 HC: 48,33

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

20

Marmitako de Salmón
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 574 Lip: 23,95 Prot: 24,99 HC: 66,79

Cena: Verdura + Ave + Fruta

27

Arroz Cinco Delicias
Salchichas Frescas al Vino
Champiñón al Ajillo
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 684 Lip: 38,38 Prot: 22,95 HC: 60,82

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

Viernes

14

Judías Blancas con Chorizo
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 674 Lip: 23,88 Prot: 38,27 HC: 79,68

Cena: Patata + Ave + Fruta

21

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

Kcal: 823 Lip: 22,06 Prot: 45,27 HC: 114,03

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

28

Judías Pintas con Arroz
Tortilla Francesa con Queso
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 754 Lip: 30,73 Prot: 31,71 HC: 91,37

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.