

Lunes

12 Ensaladilla Rusa
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 663 **Lip:** 24,69 **Prot:** 39,54 **HC:** 73,05

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

19 Crema de Zanahoria ECO
Lasaña de Atún
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 611 **Lip:** 14,24 **Prot:** 18,28 **HC:** 100,53

Cena: Verdura + Carne + Fruta

26 Arroz con Tomate
Gallo a la Romana
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 840 **Lip:** 22,86 **Prot:** 39,31 **HC:** 104,19

Cena: Verdura + Ave + Fruta

Martes

13 Berenjenas ECO en Guiso en Salsa de Tomate
Guiso Marinero de Alubias
Patatas Dado en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 570 **Lip:** 13,62 **Prot:** 31,41 **HC:** 80,04

Cena: Arroz + Ave + Fruta

20 Arroz con Conejo
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 656 **Lip:** 24,01 **Prot:** 22,89 **HC:** 91,00

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

27 Crema de Calabacín ECO
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 511 **Lip:** 17,94 **Prot:** 26,31 **HC:** 60,65

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Miércoles

14 Macarrones Napolitana
Tortilla Francesa con Atún
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 721 **Lip:** 25,35 **Prot:** 23,77 **HC:** 82,71

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

21 Judías Verdes con Tomate
Guiso de Patata con Merluza
Patatas Dado en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 555 **Lip:** 12,53 **Prot:** 16,76 **HC:** 77,95

Cena: Verdura + Ave + Fruta

28 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Alitas de Pollo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 823 **Lip:** 38,70 **Prot:** 45,42 **HC:** 76,18

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

Jueves

15 Lentejas Estofadas con Verduras
Croquetas de Pollo
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 709 **Lip:** 22,60 **Prot:** 21,88 **HC:** 97,38

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

22 Garbanzos Estofados con Chorizo
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 734 **Lip:** 32,85 **Prot:** 27,28 **HC:** 85,64

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

29 Fideuá de Verduras ECO
Palometa con Tomate
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 807 **Lip:** 22,07 **Prot:** 36,55 **HC:** 90,66

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Viernes

16 Arroz Cinco Delicias
Gallo a la Riojana
Pimiento Asado en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 608 **Lip:** 19,76 **Prot:** 38,99 **HC:** 66,87

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

23 Coliflor a la Italiana
Merluza en Papillote
Verduras Asadas
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 837 **Lip:** 33,55 **Prot:** 32,58 **HC:** 82,87

Cena: Patata + Huevo + Fruta

30 Lentejas Con Arroz
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Queso
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 809 **Lip:** 30,62 **Prot:** 37,40 **HC:** 93,02

Cena: Patata + Pescado + Fruta

mediterránea

VALORACIÓN NUTRICIONAL: Energía: Kcal, Lípidos: g, Proteínas: g, Hidratos de 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.