

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

Lentejas Estofadas con Verduras
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

2

Menestra de Verduras Rehogada
Bacalao con Tomate
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

3

Judías Pintas Estofadas
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 698 **Lip:** 19,30 **Prot:** 39,79 **HC:** 93,59

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

Kcal: 502 **Lip:** 19,11 **Prot:** 28,15 **HC:** 53,35

Cena: Patata + Carne + Fruta

Kcal: 749 **Lip:** 30,69 **Prot:** 31,18 **HC:** 90,49

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

6

Lentejas Estofadas con Verduras
Escalope de Merluza
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

7

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

8

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

9

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

10

Judías Verdes Rehogadas
Pollo Asado
Champiñón al Ajillo
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 684 **Lip:** 18,84 **Prot:** 28,85 **HC:** 102,77

Cena: Arroz + Carne + Fruta

Kcal: 683 **Lip:** 21,99 **Prot:** 34,05 **HC:** 85,80

Cena: Verdura + Ave + Fruta

Kcal: 627 **Lip:** 21,87 **Prot:** 22,86 **HC:** 88,86

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

Kcal: 696 **Lip:** 18,58 **Prot:** 40,86 **HC:** 94,68

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

Kcal: 605 **Lip:** 24,89 **Prot:** 42,33 **HC:** 53,41

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

13

Salteado de Verduras
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

14

Judías Blancas con Chorizo
Tortilla Francesa con Queso
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada

15

Arroz Campesina
Gallo a la Riojana
Pimiento Asado en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada

16

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

17

Crema de Calabacín ECO
Espirales con Atún
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 531 **Lip:** 20,07 **Prot:** 29,79 **HC:** 58,98

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

Kcal: 740 **Lip:** 34,15 **Prot:** 30,75 **HC:** 80,65

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Kcal: 633 **Lip:** 13,68 **Prot:** 34,82 **HC:** 95,01

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

Kcal: 686 **Lip:** 23,09 **Prot:** 23,10 **HC:** 98,38

Cena: Patata + Pescado + Fruta

Kcal: 702 **Lip:** 22,63 **Prot:** 23,38 **HC:** 100,95

Cena: Verdura + Ave + Fruta

20



FESTIVO

21



FESTIVO

22

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

23

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

24

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

Kcal: 623 **Lip:** 22,88 **Prot:** 16,84 **HC:** 91,34

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Kcal: 696 **Lip:** 18,58 **Prot:** 40,86 **HC:** 94,68

Cena: Verdura + Ave + Fruta

Kcal: 725 **Lip:** 30,80 **Prot:** 35,42 **HC:** 75,19

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

27

Brócoli Gratinado
Marmitako de Salmón
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

28

Crema de Zanahoria ECO
Ragout de Ternera Estofada
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 609 **Lip:** 22,84 **Prot:** 25,61 **HC:** 75,60

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

Kcal: 620 **Lip:** 25,40 **Prot:** 33,26 **HC:** 64,21

Cena: Pasta + Verdura + Lácteo

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.