

Lunes

6	Pasta Amatriciana Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Cebolla Pan y Agua Fruta de Temporada	Kcal: 727 Lip: 26,53 Prot: 21,91 HC: 82,71 Cena: Verdura + Pescado + Fruta
13	Salteado de Verduras Pollo Asado Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada	Kcal: 515 Lip: 19,42 Prot: 31,86 HC: 52,70 Cena: Arroz + Pescado + Fruta
20	Arroz con Tomate Limanda al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada	Kcal: 679 Lip: 17,19 Prot: 28,28 HC: 88,95 Cena: Verdura + Huevo + Fruta

Martes

7	Judías Pintas con Arroz Bacalao al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada	Kcal: 631 Lip: 15,72 Prot: 40,32 HC: 85,54 Cena: Verdura + Ave + Fruta
14	Lentejas con Chorizo Tortilla de Patata con Cebolla Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada	Kcal: 726 Lip: 31,62 Prot: 31,09 HC: 82,95 Cena: Verdura + Carne + Fruta
21	Ensalada Mixta Hot Dog Patatas Chips Agua Copa de Chocolate	Kcal: 704 Lip: 36,15 Prot: 24,75 HC: 69,53 Cena: Verdura + Pescado + Fruta

DÍA ESPECIAL

Miércoles

1	Paella de Verduras Huevos Villarroy Ensalada de Lechuga y Maiz Pan y Agua Fruta de Temporada	Kcal: 678 Lip: 21,20 Prot: 14,93 HC: 108,97 Cena: Verdura + Carne + Lácteo
8	Brócoli Salteado Albóndigas de Ternera a la Jardinera Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada	Kcal: 583 Lip: 28,53 Prot: 21,43 HC: 54,61 Cena: Arroz + Huevo + Lácteo
15	Arroz con Verduras Palometa con Tomate Guisantes Rehogados Pan y Agua Fruta de Temporada	Kcal: 799 Lip: 20,24 Prot: 32,04 HC: 99,18 Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

22

Jueves

2	Lentejas Estofadas con Verduras Caballa en Aceite Champiñón al Ajillo Pan y Agua Fruta de Temporada	Kcal: 667 Lip: 21,26 Prot: 39,32 HC: 73,63 Cena: Patata + Huevo + Fruta
9	Potaje de Garbanzos con Espinacas Pollo en Pepitoria Guisantes Rehogados Pan y Agua Fruta de Temporada	Kcal: 723 Lip: 21,66 Prot: 44,47 HC: 88,24 Cena: Verdura + Pescado + Fruta
16		
23		

16



FESTIVO

Viernes

3	Judías Verdes Rehogadas con Patata Magro de Cerdo con Tomate Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur	Kcal: 672 Lip: 22,41 Prot: 38,56 HC: 63,25 Cena: Arroz + Pescado + Fruta
10	Crema de Verduras Cazón Adobado Arroz Pilaf Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur	Kcal: 610 Lip: 20,05 Prot: 29,15 HC: 81,17 Cena: Patata + Carne + Fruta
17	Coditos con Tomate Merluza a la Andaluza Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur	Kcal: 768 Lip: 24,40 Prot: 30,46 HC: 89,53 Cena: Verdura + Ave + Fruta
24		

17

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.