

Lunes

2 Crema de Verduras
Bacalao con Tomate
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 588 Lip: 17,71 Prot: 31,91 HC: 77,01

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

9 Crema de Coliflor
Raviolis de Carne en Salsa de Tomate
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 657 Lip: 19,96 Prot: 17,43 HC: 102,47

Cena: Patata + Pescado + Fruta

16 Macarrones Napolitana
Salmón al Horno
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 757 Lip: 28,63 Prot: 32,65 HC: 91,50

Cena: Pasta + Ave + Fruta

23 Crema de Calabacín con Picatostes
Limanda al Horno
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 624 Lip: 18,94 Prot: 30,30 HC: 85,04

Cena: Pasta + Carne + Fruta

30 Menestra de Verduras Rehogada
Escalope de Pollo
Patatas Revolconas
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 666 Lip: 30,78 Prot: 33,68 HC: 63,61

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

Martes

3 Arroz a Banda
Pollo Asado
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 708 Lip: 19,43 Prot: 38,52 HC: 97,77

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

10 Estofado de Patatas con Verduras
Tortilla Francesa con Atún
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 585 Lip: 23,62 Prot: 22,60 HC: 72,91

Cena: Verdura + Carne + Fruta

17 Lentejas con Chorizo
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 677 Lip: 28,64 Prot: 30,01 HC: 78,14

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

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

Kcal: 669 Lip: 23,97 Prot: 19,37 HC: 97,09

Cena: Verdura + Ave + Fruta

31



Miércoles

4 Lentejas Estofadas con Verduras
Tortilla Francesa con Queso
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 691 Lip: 27,67 Prot: 29,06 HC: 84,38

Cena: Patata + Ave + Fruta

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

Kcal: 703 Lip: 17,67 Prot: 37,08 HC: 102,28

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

18 Judías Verdes con Tomate
Albóndigas de Ternera a la Jardinera
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 701 Lip: 26,79 Prot: 26,41 HC: 88,04

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

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

Kcal: 703 Lip: 17,67 Prot: 37,08 HC: 102,28

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Jueves

5 Codos al Gratén
Jurel al Horno
Guisantes Rehogados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 751 Lip: 21,34 Prot: 36,03 HC: 93,84

Cena: Verdura + Carne + Fruta

12 Paella de Marisco
Salchichas Frescas al Horno
Zanahorias al Ajillo
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 776 Lip: 29,84 Prot: 24,79 HC: 107,59

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

19 Garbanzos Encebollados
Merluza a la Andaluzá
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 687 Lip: 22,21 Prot: 37,84 HC: 86,53

Cena: Verdura + Carne + Fruta

26 Fideuá de Verduras
Palometa a la Riojana
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 718 Lip: 22,14 Prot: 33,76 HC: 95,55

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Viernes

6 Potaje de Garbanzos con Espinacas
Cinta de Lomo al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 729 Lip: 24,20 Prot: 45,78 HC: 85,28

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

13 Judías Pintas Estofadas
Merluza a la Gallega
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 668 Lip: 20,76 Prot: 37,24 HC: 86,07

Cena: Arroz + Ave + Fruta

20 Arroz Campesina
Alitas de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 872 Lip: 37,30 Prot: 36,74 HC: 101,28

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

27 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Rotti de Pavo al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 715 Lip: 24,17 Prot: 38,77 HC: 88,28

Cena: Arroz + Pescado + 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.