

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1 Garbanzos Estofados con Verduras
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

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

5 Pochas con Chistorra
Magras con Tomate
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada



6 **FESTIVO**

7 **FESTIVO**

8 **FESTIVO**

**JORNADA GASTRONÓMICA
NAVARRA**

Kcal: 631 Lip: 22,86 Prot: 16,66 HC: 93,20

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

Kcal: 846 Lip: 28,21 Prot: 45,60 HC: 87,63

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

11 Lentejas Estofadas con Verduras
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

12 Arroz a Banda
Rotti de Pavo al Horno
Zanahoria ECO en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada

13 Sopa de Picadillo de Pollo
Merluza a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y , Zanahoria y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

14 Crema de Calabacín ECO
Filetes Rusos con Tomate
Arroz Pilaf
Pan y Agua
Fruta de Temporada

15 Garbanzos Encebollados con Chorizo
Rape al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 699 Lip: 27,52 Prot: 28,70 HC: 87,42

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Kcal: 672 Lip: 19,19 Prot: 33,15 HC: 94,05

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

Kcal: 550 Lip: 19,59 Prot: 33,17 HC: 60,81

Cena: Arroz + Carne + Fruta

Kcal: 690 Lip: 24,49 Prot: 22,69 HC: 78,18

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

Kcal: 729 Lip: 26,38 Prot: 42,83 HC: 83,20

Cena: Verdura + Ave + Fruta

18 Tallarines a la Boloñesa
Gallo a la Bilbaína
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

19 Arroz Tres Delicias
Tortilla Francesa con Atún
Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

20 Sopa de Cocido
Cocido Completo con Verduras
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

21 Crema de Verduras ECO
Pollo al Ajillo
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

22 Ensalada Mixta
Hamburguesa de Ternera Completa
Patatas Fritas
Macedonia de Fruta Casera y Huevos de Chocolate Navideños



Kcal: 685 Lip: 18,51 Prot: 44,00 HC: 84,58

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

Kcal: 599 Lip: 25,12 Prot: 26,51 HC: 66,02

Cena: Patata + Pescado + Fruta

Kcal: 651 Lip: 15,49 Prot: 39,80 HC: 91,26

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

Kcal: 610 Lip: 21,01 Prot: 38,17 HC: 67,66

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

Kcal: 770 Lip: 33,02 Prot: 26,86 HC: 92,84

Cena: Verdura + Pescado + Fruta



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.