

## Lunes

1



FESTIVO

- 8 Crema de Calabacín ECO  
Escalope de Pollo  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 678 Lip: 30,29 Prot: 33,71 HC: 68,10

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

- 15 Coditos al Gratén  
Salchichas de Pavo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 702 Lip: 23,01 Prot: 22,30 HC: 84,29

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

- 22 Arroz Campesina  
Merluza al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 628 Lip: 16,50 Prot: 29,42 HC: 94,10

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 29 Macarrones con Atún  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 690 Lip: 26,60 Prot: 26,72 HC: 86,25

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

## Martes

2

- Lentejas Con Arroz  
Tortilla Francesa con Atún  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 713 Lip: 24,09 Prot: 32,34 HC: 88,41

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

- 9 Espirales Amatriciana  
Caballa en Aceite  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 749 Lip: 22,08 Prot: 33,13 HC: 85,96

Cena: Verdura + Carne + Fruta

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

Kcal: 680 Lip: 27,49 Prot: 32,91 HC: 78,35

Cena: Pasta + Ave + Fruta

- 23 Cocido Maragato  
  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 521 Lip: 13,09 Prot: 30,92 HC: 72,91

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

- 30 Lentejas Estofadas con Verduras  
Pollo al Ajillo  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Postre Especial

Kcal: 741 Lip: 23,00 Prot: 49,74 HC: 86,35

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

## Miércoles

3

- Crema de Verduras ECO  
Magro de Cerdo con Tomate  
Patatas Dado  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 703 Lip: 20,90 Prot: 34,21 HC: 77,15

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

- 10 Lentejas Estofadas con Verduras  
Cinta de Lomo Adobada al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 656 Lip: 20,22 Prot: 43,88 HC: 77,92

Cena: Patata + Huevo + Lácteo

- 17 Paella Mixta.  
Merluza a la Bilbaína  
Pimientos Asados  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 688 Lip: 19,80 Prot: 35,73 HC: 96,21

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 24 Fideuá de Verduras ECO  
Bacalao con Tomate  
Champiñón Rehogado  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 670 Lip: 17,93 Prot: 35,34 HC: 91,51

Cena: Arroz + Ave + Fruta

## Jueves

4

- Sopa de Cocido  
Cocido Completo con Verduras  
  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 651 Lip: 15,31 Prot: 39,53 HC: 92,04

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

- 11 Arroz con Tomate  
Merluza en Papillote  
Verduras Asadas  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 600 Lip: 14,12 Prot: 27,85 HC: 93,73

Cena: Verdura + Ave + Fruta

- 18 Sopa de Cocido  
Cocido Completo con Verduras  
  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 651 Lip: 15,31 Prot: 39,53 HC: 92,04

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

- 25 Judías Pintas Estofadas  
Tortilla de Patata con Cebolla  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 689 Lip: 27,22 Prot: 27,24 HC: 86,77

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

## Viernes

5

- Macarrones con Tomate  
Abadejo a la Andaluza  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 776 Lip: 24,03 Prot: 38,37 HC: 101,39

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 12 Judías Blancas Estofadas con Verduras  
Tortilla de Patata con Cebolla  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 754 Lip: 30,73 Prot: 31,43 HC: 91,27

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

- 19 Judías Verdes con Tomate  
Salmón al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 617 Lip: 31,17 Prot: 32,52 HC: 52,13

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

- 26 Crema de Zanahoria ECO  
Albóndigas de Ternera en Salsa  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 724 Lip: 32,71 Prot: 24,71 HC: 81,37

Cena: Arroz + Huevo + 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.