

Lunes

4 Crema de Calabacín ECO
Espirales a la Boloñesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 683 **Lip:** 16,69 **Prot:** 20,11 **HC:** 95,22

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

11 Crema de Verduras ECO
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 585 **Lip:** 20,80 **Prot:** 32,71 **HC:** 68,18

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

18 Brócoli Salteado
Albóndigas de Ternera en Salsa
Guisantes Rehogados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 600 **Lip:** 29,16 **Prot:** 21,67 **HC:** 59,01

Cena: Patata + Huevo + Fruta

25



FESTIVO

Martes

5 Arroz con Tomate
Medallón de Salmón y Calabaza
Champiñón Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 758 **Lip:** 31,37 **Prot:** 24,49 **HC:** 96,84

Cena: Verdura + Carne + Fruta

12 Macarrones con Tomate
Limanda en Salsa
Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 643 **Lip:** 18,64 **Prot:** 31,32 **HC:** 87,84

Cena: Verdura + Carne + Fruta

19 Paella de Verduras
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 680 **Lip:** 16,18 **Prot:** 26,33 **HC:** 107,82

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

26



FESTIVO

Miércoles

6 Lentejas con Chorizo
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 677 **Lip:** 28,61 **Prot:** 29,33 **HC:** 78,44

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

13 Arroz Tres Delicias
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 645 **Lip:** 28,55 **Prot:** 23,55 **HC:** 73,06

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

20 Lentejas Estofadas con Verduras
Tortilla Francesa con Atún
Ensalada Tricolor
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 652 **Lip:** 24,60 **Prot:** 31,94 **HC:** 78,63

Cena: Arroz + Carne + Fruta

27



FESTIVO

Jueves

7 Guiso de Verduras ECO con Patatas
Pollo Asado
Ensalada de Lechuga, Zanahoria y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 621 **Lip:** 19,49 **Prot:** 39,61 **HC:** 73,92

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

14 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 + Fruta

21 Judías Blancas con Choco
Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 690 **Lip:** 20,37 **Prot:** 50,15 **HC:** 78,97

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

28



FESTIVO

Viernes

1 Macarrones a la Mallorquina
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur



JORNADA GASTRONÓMICA

BALEARES

Kcal: 838 **Lip:** 38,20 **Prot:** 26,09 **HC:** 98,41

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

8 Guisantes Rehogados
Merluza al Horno
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 610 **Lip:** 19,43 **Prot:** 37,59 **HC:** 73,37

Cena: Pasta + Ave + Fruta

15 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 729 **Lip:** 25,16 **Prot:** 46,97 **HC:** 79,92

Cena: Patata + Ave + Fruta

22 Coditos al Gratén
Merluza a la Bilbaína
Pimiento Asado en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Postre Especial



Kcal: 709 **Lip:** 17,50 **Prot:** 33,19 **HC:** 87,59

Cena: Verdura + Ave + Fruta

29



FESTIVO

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.