

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

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

Kcal: 714 **Lip:** 20,60 **Prot:** 42,13 **HC:** 93,17

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

8



FESTIVO

15

Garbanzos Encebollados.
Rape al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 617 **Lip:** 18,04 **Prot:** 37,35 **HC:** 79,07

Cena: Verdura + Ave + Fruta

22

Entremeses Fríos (York, Chorizo y Salchichón)
Hamburguesa de Ternera Completa
Patatas Fritas
Macedonia de Fruta Casera y Huevos de Chocolate Navideños

Kcal: 881 **Lip:** 41,03 **Prot:** 37,58 **HC:** 91,58

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

7



FESTIVO

14

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

Kcal: 690 **Lip:** 24,51 **Prot:** 22,69 **HC:** 78,18

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

21

Crema de Verduras ECO.
Pollo al Ajillo
Patatas Dado
Pan y Agua

Fruta de Temporada

Kcal: 610 **Lip:** 21,06 **Prot:** 38,17 **HC:** 67,66

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

6



FESTIVO

13

Sopa de Picadillo de Pollo
Escalope de Merluza
Ensalada de Lechuga y , Zanahoria y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 566 **Lip:** 18,45 **Prot:** 22,40 **HC:** 78,46

Cena: Arroz + Carne + Fruta

20

Sopa de Cocido
Cocido Completo con Verduras
Pan Integral y Agua

Fruta de Temporada

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

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

5

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

Kcal: 847 **Lip:** 28,21 **Prot:** 45,60 **HC:** 87,63

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

12

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

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

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

19

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

Fruta de Temporada

Kcal: 646 **Lip:** 31,15 **Prot:** 21,57 **HC:** 69,03

Cena: Patata + Pescado + Fruta

4

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

Kcal: 653 **Lip:** 23,35 **Prot:** 19,45 **HC:** 95,07

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

11

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

Kcal: 749 **Lip:** 26,97 **Prot:** 28,06 **HC:** 101,50

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

18

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

Fruta de Temporada

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

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

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.