

Lunes

8 Macarrones con Tomate
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 706 **Lip:** 23,21 **Prot:** 36,70 **HC:** 85,94

Cena: Verdura + Carne + Fruta

15 Arroz a la Cubana
Salchichas de Pavo al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 746 **Lip:** 31,66 **Prot:** 26,12 **HC:** 92,78

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

22 Lentejas Estofadas con Verduras.
Crujiente de Bacalao
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 765 **Lip:** 28,96 **Prot:** 26,25 **HC:** 102,97

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

29 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

Martes

9 Lentejas Estofadas con Verduras.
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 632 **Lip:** 22,92 **Prot:** 30,00 **HC:** 79,64

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

16 Judías Blancas Estofadas con Verduras.
Gallo al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 613 **Lip:** 15,78 **Prot:** 43,53 **HC:** 76,94

Cena: Pasta + Carne + Fruta

23 Espaguetis con Tomate
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 819 **Lip:** 27,37 **Prot:** 19,89 **HC:** 106,55

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

30 Arroz Tres Delicias
Merluza al Horno
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 585 **Lip:** 19,70 **Prot:** 33,19 **HC:** 67,44

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

Miércoles

10 Paella de Verduras.
Filetes Rusos con Tomate
Patatas Panadera.
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 865 **Lip:** 25,19 **Prot:** 26,56 **HC:** 115,63

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

17 Macarrones Gratinados
Tortilla de Patata con Calabacín.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 775 **Lip:** 23,00 **Prot:** 21,70 **HC:** 101,74

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

24 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 + Huevo + Fruta

31 Crema de Calabacín ECO.
Magro de Cerdo con Tomate.
Guisantes Rehogados
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 603 **Lip:** 18,88 **Prot:** 33,16 **HC:** 55,44

Cena: Patata + Pescado + Fruta

Jueves

11 Crema de Verduras ECO.
Merluza Empanada
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 540 **Lip:** 17,72 **Prot:** 16,46 **HC:** 79,31

Cena: Pasta + Ave + Fruta

18 Judías Verdes Rehogadas
Guiso de Patata con Choco

Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 493 **Lip:** 12,63 **Prot:** 20,09 **HC:** 77,70

Cena: Arroz + Ave + Fruta

25 Paella Mixta.
Salmón en Salsa de Eneldo.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 773 **Lip:** 27,86 **Prot:** 37,26 **HC:** 97,86

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

Viernes

12 Potaje de Garbanzos Estofados.
Croquetas de Jamón
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 682 **Lip:** 23,38 **Prot:** 21,10 **HC:** 99,31

Cena: Patata + Huevo + Fruta

19 Sopa de Picadillo
Albóndigas de Ternera en Salsa
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 729 **Lip:** 33,24 **Prot:** 29,26 **HC:** 79,14

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

26 Menestra de Verduras
Pollo Asado
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 648 **Lip:** 23,44 **Prot:** 41,07 **HC:** 68,06

Cena: Pasta + Pescado + 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.