

Lunes

- 6 Judías Verdes con Tomate
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 535 **Lip:** 19,84 **Prot:** 28,10 **HC:** 61,20

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

- 13 Fideuá de Verduras y Pollo
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 668 **Lip:** 24,03 **Prot:** 26,37 **HC:** 87,44

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

- 20 Arroz con Tomate
Croquetas de Bacalao
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 707 **Lip:** 23,22 **Prot:** 11,67 **HC:** 115,28

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

- 27 Lentejas con Chorizo.
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 809 **Lip:** 33,01 **Prot:** 30,09 **HC:** 101,09

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Martes

- 7 Paella Mixta
Merluza al Horno
Verduras Asadas
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 636 **Lip:** 16,16 **Prot:** 34,70 **HC:** 93,30

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

- 14 Judías Blancas Estofadas con Verduras.
Pollo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 676 **Lip:** 20,05 **Prot:** 48,20 **HC:** 78,34

Cena: Patata + Huevo + Fruta

- 21 Lentejas Estofadas con Verduras.
Rotti de Pavo al Horno.
Zanahoria en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 647 **Lip:** 19,15 **Prot:** 38,73 **HC:** 81,48

Cena: Patata + Pescado + Fruta

- 28 Arroz Campesina.
Rabas de Calamar
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 711 **Lip:** 22,07 **Prot:** 17,17 **HC:** 114,87

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Miércoles

1



- 8 Lentejas con Chorizo.
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 809 **Lip:** 33,19 **Prot:** 30,36 **HC:** 100,31

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

- 15 Arroz Campesina.
Merluza a la Riojana
Ensalada de Lechuga, Zanahoria y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 679 **Lip:** 19,92 **Prot:** 29,89 **HC:** 98,46

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 22 Coditos al Gratén
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 738 **Lip:** 26,00 **Prot:** 25,00 **HC:** 84,12

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

- 29 Coliflor a la Italiana con Salsa de Tomate
Pollo Asado
Patatas Panadera
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 795 **Lip:** 31,74 **Prot:** 43,96 **HC:** 81,57

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

Jueves

2

Crema de Zanahoria ECO.
Magro de Cerdo con Tomate.
Guisantes Rehogados.
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 641 **Lip:** 19,03 **Prot:** 33,58 **HC:** 65,77

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

- 9 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

- 16 Crema de Verduras ECO.
Albóndigas de Ternera en Salsa
Patatas Dado en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 577 **Lip:** 26,18 **Prot:** 19,09 **HC:** 65,98

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo

- 23 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

- 30 Macarrones con Tomate
Escalope de Merluza
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Postre Especial

Kcal: 729 **Lip:** 20,91 **Prot:** 21,29 **HC:** 114,43

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

Viernes

3

Judías Blancas con Chorizo.
Tortilla Francesa con Atún.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 757 **Lip:** 36,97 **Prot:** 28,80 **HC:** 80,74

Cena: Verdura + Ave + Fruta

- 10 Patatas a la Riojana
Bacalao con Tomate
Guisantes Rehogados.
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 734 **Lip:** 26,48 **Prot:** 39,74 **HC:** 85,04

Cena: Verdura + Ave + Fruta



17

- 24 Guiso de Verduras ECO con Patatas.
Boquerones a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 755 **Lip:** 32,41 **Prot:** 35,61 **HC:** 82,93

Cena: Pasta + 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.