

Lunes

5

12 Ensaladilla Rusa
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 663 Lip: 24,69 Prot: 39,54 HC: 73,05**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

19 Crema de Zanahoria ECO.
Lasaña de Atún
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 611 Lip: 14,24 Prot: 18,28 HC: 100,53**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

26 Arroz con Tomate
Gallo a la Romana
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 840 Lip: 22,86 Prot: 39,31 HC: 104,19**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

Martes

6

13 Berenjenas ECO en Guiso en Salsa de Tomate.
Guiso Marinero de Alubias.
Patatas Dado en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 631 Lip: 13,26 Prot: 30,93 HC: 79,11**Cena:** Arroz + Ave + Fruta

20 Arroz con Conejo.
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 651 Lip: 16,12 Prot: 19,92 HC: 99,62**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

27 Crema de Calabacín ECO.
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 511 Lip: 17,94 Prot: 26,31 HC: 60,65**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

Miércoles

7

14 Macarrones Napolitana
Tortilla Francesa con Atún.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 655 Lip: 18,60 Prot: 22,25 HC: 82,93**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

21 Judías Verdes con Tomate
Guiso de Patata con Merluza.
Patatas Dado en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 555 Lip: 12,53 Prot: 16,76 HC: 77,95**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

28 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Alitas de Pollo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 819 Lip: 38,68 Prot: 45,22 HC: 75,48**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

Jueves

8

Arroz con Tomate
Caballa en Aceite
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 742 Lip: 20,71 Prot: 30,95 HC: 91,72**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

15 Lentejas Estofadas con Verduras
Croquetas de Pollo
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 705 Lip: 22,58 Prot: 21,68 HC: 96,68**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

22 Garbanzos Estofados con Chorizo
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 724 Lip: 30,02 Prot: 25,23 HC: 89,41**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

29 Fideuá de Verduras ECO
Palometa con Tomate
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 807 Lip: 22,07 Prot: 36,55 HC: 90,66**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

Viernes

9

Judías Verdes Rehogadas con Cebolla
Raviolis de Carne en Salsa de Tomate
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 701 Lip: 22,50 Prot: 17,53 HC: 89,16**Cena:** Patata + Pescado + Fruta

16 Arroz Cinco Delicias
Gallo a la Riojana.
Pimiento Asado en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 642 Lip: 19,19 Prot: 38,75 HC: 66,54**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

23 Coliflor a la Italiana
Merluza en Papillote
Verduras Asadas
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 837 Lip: 33,55 Prot: 32,58 HC: 82,87**Cena:** Patata + Huevo + Fruta

30 Lentejas Con Arroz
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Queso
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 774 Lip: 23,31 Prot: 34,79 HC: 102,77**Cena:** Patata + 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.