

Lunes

5 Guiso de Verduras ECO con Patatas
Tortilla Francesa con Atún

Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 574 Lip: 23,50 Prot: 22,36 HC: 71,28
Cena: Verdura + Carne + Fruta

12



19

Coliflor a la Italiana con Salsa de Tomate
Lentejas con Chorizo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 859 Lip: 33,93 Prot: 30,47 HC: 109,02
Cena: Patata + Pescado + Lácteo

26

Menestra de Verduras
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera

Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 522 Lip: 18,92 Prot: 26,03 HC: 61,63
Cena: Pasta + Pescado + Fruta

Martes

6 Paella de Verduras y Marisco
Croquetas de Jamón

Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 725 Lip: 21,50 Prot: 15,90 HC: 114,78
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

13



20

Paella de Verduras
Magro en Salsa
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 740 Lip: 20,41 Prot: 35,22 HC: 104,47
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

27

Judías Pintas Estofadas
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga, Tomate y Pimiento Rojo
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 665 Lip: 21,69 Prot: 42,67 HC: 75,76
Cena: Arroz + Ave + Lácteo

Miércoles

7 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Pollo Asado

Patatas Panadera
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 743 Lip: 20,26 Prot: 49,91 HC: 92,76
Cena: Arroz + Huevo + Fruta

14

Arroz con Tomate
Escalope de Merluza
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 698 Lip: 19,49 Prot: 18,75 HC: 115,56
Cena: Verdura + Carne + Lácteo

21

Crema de Zanahoria ECO
San Jacobo de Pollo
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 540 Lip: 22,59 Prot: 11,90 HC: 71,19
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

28

Papas con Choco
Flamenquines
Ensalada de Lechuga y Maíz

Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 691 Lip: 25,25 Prot: 29,44 HC: 89,66
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

Jueves

1 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 + Lácteo

8 Fideuá de Verduras ECO
Abadejo a la Andaluza

Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 733 Lip: 19,99 Prot: 38,80 HC: 98,82
Cena: Verdura + Ave + Lácteo

15

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

22

Macarrones con Atún
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 678 Lip: 26,27 Prot: 24,50 HC: 86,01
Cena: Verdura + Carne + Lácteo

29

Sopa de Cocido
Cocido Completo con Verduras

Pan y Agua
Fruta de Temporada y Postre Especial

Kcal: 674 Lip: 16,21 Prot: 39,72 HC: 95,53
Cena: Verdura + Pescado + Fruta



Viernes

2 Crema de Zanahoria ECO
Crujiente de Bacalao
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 649 Lip: 31,09 Prot: 18,92 HC: 72,45
Cena: Patata + Huevo + Fruta

9 Lentejas Estofadas con Verduras
Rotti de Pavo al Horno

Zanahoria en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 706 Lip: 22,51 Prot: 42,49 HC: 84,94
Cena: Pasta + Pescado + Fruta

16

Puré de Calabacín y Zanahoria
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 616 Lip: 30,09 Prot: 20,09 HC: 67,34
Cena: Verdura + Ave + Fruta

23

Judías Blancas Estofadas con
Merluza al Horno
Verduras Asadas
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 666 Lip: 19,82 Prot: 40,96 HC: 83,59
Cena: Arroz + Ave + Fruta

JORNADA GASTRONÓMICA
ANDALUCÍA

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.