

Lunes

6 Patatas a la riojana
Bacalao con tomate
Guisantes rehogados
Pan y Agua
Fruta de Temporada y yogur

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: 645 Lip: 23,54 Prot: 23,58 HC: 85,56

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: 115,29

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

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

Kcal: 760 Lip: 33,57 Prot: 30,73 HC: 87,01

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: 672 Lip: 19,98 Prot: 48,00 HC: 77,63

Cena: Patata + Carne + Fruta

21 Lentejas estofadas con verduras
Rotti de Pavo al Horno
Zanahoria en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 647 Lip: 19,13 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

15 Arroz Campesina
Merluza a la Romana
Ensalada de Lechuga, Zanahoria y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

22 Coditos al gratén
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

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

Kcal: 819 Lip: 31,74 Prot: 44,29 HC: 87,09

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

Jueves

2

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

Kcal: 624 Lip: 18,71 Prot: 33,28 HC: 59,77

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

9 Sopa de cocido
Cocido Completo con Verduras
Pan y Agua
Fruta de Temporada

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

23 Sopa de cocido
Cocido Completo con Verduras
Pan y Agua
Fruta de Temporada

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: 710 Lip: 30,92 Prot: 33,73 HC: 77,73

Cena: Verdura + Ave + Fruta

10 Judías verdes con tomate
Lacón a la gallega
Patatas panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

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: 32,31 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.