

Lunes

- 2 Lentejas Estofadas con Verduras
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 699 **Lip:** 27,52 **Prot:** 28,70 **HC:** 87,42

Cena: Pasta + Ave + Fruta

- 9 Crema de Zanahoria ECO
Paella Valenciana
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 605 **Lip:** 14,55 **Prot:** 16,44 **HC:** 104,27

Cena: Patata + Pescado + Fruta

- 16 Brócoli Salteado
Albóndigas de Ternera en Salsa

Patatas Fritas
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 634 **Lip:** 31,09 **Prot:** 21,20 **HC:** 65,90

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

- 23 Lentejas Estofadas con Verduras
Empanadillas de Atún
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 798 **Lip:** 27,79 **Prot:** 24,29 **HC:** 114,67

Cena: Patata + Carne + Fruta

- 30 Sopa de Picadillo con Huevo Cocido
Crujiente de Bacalao
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 712 **Lip:** 32,17 **Prot:** 24,91 **HC:** 81,80

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

Martes

- 3 Arroz con Tomate
Salmón a la Naranja
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 744 **Lip:** 27,86 **Prot:** 30,21 **HC:** 97,13

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 10 Tallarines con Tomate
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 626 **Lip:** 23,69 **Prot:** 20,10 **HC:** 82,64

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

- 17 Coditos al Gratén
Bacalao a la Andaluza

Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 733 **Lip:** 21,34 **Prot:** 27,55 **HC:** 90,67

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 24 Arroz a la Cubana
Salchichas de Pavo al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 740 **Lip:** 31,72 **Prot:** 26,00 **HC:** 91,52

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

- 31 Espaguetis con Tomate
Pollo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Postre Especial

Kcal: 782 **Lip:** 21,54 **Prot:** 41,55 **HC:** 88,02

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

Miércoles

- 4 Macarrones Gratinados
Nuggets de Pollo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 810 **Lip:** 24,43 **Prot:** 23,96 **HC:** 106,64

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

- 11 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

- 18 Lentejas con Chorizo
Tortilla Francesa

Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 676 **Lip:** 28,65 **Prot:** 29,53 **HC:** 78,02

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

- 25 Macarrones Boloñesa
Merluza al Horno
Calabacín Rehogado
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 660 **Lip:** 18,27 **Prot:** 37,70 **HC:** 85,67

Cena: Verdura + Ave + Fruta

Jueves

- 5 Garbanzos Estofados con Chorizo
Merluza al Horno
Verduras Asadas
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 632 **Lip:** 22,05 **Prot:** 36,57 **HC:** 73,95

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

- 12 
FESTIVO

- 19 Arroz Tres Delicias
Croquetas de Jamón

Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 621 **Lip:** 22,06 **Prot:** 17,69 **HC:** 86,52

Cena: Verdura + Ave + Fruta

- 26 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: Arroz + Huevo + Fruta

Viernes

- 6 Crema de Calabacín ECO
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Patatas Fritas
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 529 **Lip:** 19,12 **Prot:** 30,32 **HC:** 59,60

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

- 13 
FESTIVO

- 20 Judías Pintas Estofadas
Caballa con Ensalada de Pimientos Asados y Aceitunas

Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 673 **Lip:** 23,17 **Prot:** 41,97 **HC:** 74,90

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

- 27 Crema de Verduras ECO
Rotti de Pavo al Horno
Zanahoria Rehogada
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 619 **Lip:** 24,50 **Prot:** 31,11 **HC:** 68,12

Cena: Verdura + 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.