

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

5 Arroz Campesina.
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Champiñón Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

6 Lentejas Estofadas con Verduras.
Croquetas de Jamón
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

7 Fideuá de Verduras ECO.
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

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

2 Macarrones Gratinados
Crujiente de Bacalao
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 662 Lip: 18,29 Prot: 33,27 HC: 94,58

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

12



FESTIVO

Kcal: 682 Lip: 21,33 Prot: 23,03 HC: 101,71

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

13



FESTIVO

Kcal: 624 Lip: 17,39 Prot: 31,62 HC: 85,97

Cena: Patata + Ave + Fruta

14

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

Kcal: 621 Lip: 29,63 Prot: 17,42 HC: 74,29

Cena: Verdura + Carne + Fruta

15

Judías Blancas Estofadas con Verduras.
Pollo Asado
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

16

Judías Verdes Rehogadas
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 651 Lip: 15,31 Prot: 39,53 HC: 92,04

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

19 Arroz con Verduras
Medallón de Bacalao
Guisantes Rehogados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

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

21 Judías Blancas Estofadas con Verduras.
Salmón en Salsa de Eneldo.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 744 Lip: 20,10 Prot: 49,64 HC: 93,54

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

22

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

23

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

Kcal: 648 Lip: 30,45 Prot: 20,56 HC: 74,35

Cena: Arroz + Ave + Fruta

Kcal: 708 Lip: 15,02 Prot: 28,62 HC: 109,20

Cena: Verdura + Carne + Fruta

26

Paella de Verduras.
Gallo al Horno
Verduras Asadas

Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 557 Lip: 22,74 Prot: 11,93 HC: 77,97

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

27

Menestra de Verduras
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera

Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 655 Lip: 19,83 Prot: 40,52 HC: 80,19

Cena: Verdura + Carne + Fruta

28

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

Kcal: 651 Lip: 15,31 Prot: 39,53 HC: 92,04

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

29

Papas con Choco
Flamenquines
Ensalada de Lechuga y Maíz

Pan y Agua
Fruta de Temporada y Postre Especial



JORNADA GASTRONÓMICA
ANDALUCÍA

Kcal: 645 Lip: 15,15 Prot: 34,09 HC: 92,31

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

Kcal: 522 Lip: 18,92 Prot: 26,03 HC: 61,63

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

Kcal: 665 Lip: 21,89 Prot: 42,94 HC: 74,98

Cena: Arroz + Ave + Lácteo

Kcal: 714 Lip: 25,97 Prot: 29,36 HC: 93,93

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.