

Lunes

4 Guisantes Rehogados
Merluza al Horno
Patatas Panadera.
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 543 **Lip:** 16,00 **Prot:** 33,63 **HC:** 68,21

Cena: Pasta + Ave + Fruta

11 Judías Blancas Estofadas con Verduras.
Caballa en Salsa.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 671 **Lip:** 22,97 **Prot:** 39,00 **HC:** 78,31

Cena: Patata + Ave + Fruta

18 Judías Blancas con Choco.
Pollo Asado
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 690 **Lip:** 20,39 **Prot:** 50,15 **HC:** 78,96

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

25



FESTIVO

Martes

5 Crema de Calabacín ECO.
Espirales a la Boloñesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 683 **Lip:** 16,72 **Prot:** 20,11 **HC:** 95,22

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

12 Crema de Verduras ECO.
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 585 **Lip:** 20,85 **Prot:** 32,71 **HC:** 68,18

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

19 Brócoli Salteado
Albóndigas de Ternera en Salsa
Guisantes Rehogados.
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 600 **Lip:** 29,16 **Prot:** 21,67 **HC:** 59,01

Cena: Patata + Huevo + Fruta

26



FESTIVO

Miércoles

6 Arroz con Tomate
Salmón en Salsa de Eneldo.
Champiñón Rehogado
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 690 **Lip:** 20,54 **Prot:** 31,69 **HC:** 96,49

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

13 Macarrones con Tomate
Bacaladitos al Horno
Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 641 **Lip:** 17,37 **Prot:** 33,79 **HC:** 87,42

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

20 Paella de Verduras.
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera.
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 680 **Lip:** 16,41 **Prot:** 26,60 **HC:** 107,04

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

27



FESTIVO

Jueves

7 Guiso de Verduras ECO con Patatas.
Escalope de Pollo
Ensalada de Lechuga, Zanahoria y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 730 **Lip:** 30,89 **Prot:** 35,92 **HC:** 80,10

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

14 Sopa de Cocido
Bacaladitos al Horno
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

21 Lentejas Estofadas con Verduras.
Merluza a la Bilbaína
Pimiento Asado en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 582 **Lip:** 13,78 **Prot:** 38,17 **HC:** 79,02

Cena: Arroz + Carne + Fruta

28



FESTIVO

Viernes

1 Macarrones a la Mallorquina
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada



**JORNADA GASTRONÓMICA
BALEARES**

Kcal: 829 **Lip:** 34,25 **Prot:** 21,70 **HC:** 109,03

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

8 Lentejas con Chorizo.
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 767 **Lip:** 32,42 **Prot:** 35,81 **HC:** 86,26

Cena: Arroz + Carne + Fruta

15 Arroz Campesina.
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 758 **Lip:** 26,74 **Prot:** 18,27 **HC:** 115,20

Cena: Verdura + Carne + Fruta

22 Coditos al Gratén
Tortilla Francesa con Atún.
Ensalada Tricolor
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Postre Especial



Kcal: 827 **Lip:** 34,19 **Prot:** 21,76 **HC:** 90,99

Cena: Verdura + Ave + Fruta

29



FESTIVO

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.