

Lunes

2

Espirales al Ajillo
Palometa con Tomate.
Tomate Aliñado con AOVE
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 703 **Lip:** 22,27 **Prot:** 36,21 **HC:** 88,98**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

9

Coditos con Tomate

Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 663 **Lip:** 20,43 **Prot:** 36,91 **HC:** 81,92**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

16

**FESTIVO**

23

Macarrones con Tomate
Salmón en Papillote
Verduras Asadas
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 687 **Lip:** 25,02 **Prot:** 31,67 **HC:** 82,35**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

Martes

3

Garbanzos Estofados con Chorizo
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 647 **Lip:** 28,26 **Prot:** 28,13 **HC:** 73,05**Cena:** Patata + Pescado + Fruta

10

Lentejas Estofadas con Verduras.

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

Kcal: 753 **Lip:** 26,93 **Prot:** 28,02 **HC:** 102,91**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

17

**FESTIVO**

24

Arroz Campesina.
Albóndigas de Merluza
Zanahoria Rehogada.
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 680 **Lip:** 21,10 **Prot:** 23,42 **HC:** 102,73**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

Miércoles

4

Crema de Calabacín ECO.
Pollo Asado
Patatas Dado
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 529 **Lip:** 17,55 **Prot:** 33,74 **HC:** 59,70**Cena:** Pasta + Huevo + Lácteo

11

Sopa de Cocido

Cocido Completo

Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 651 **Lip:** 15,49 **Prot:** 39,80 **HC:** 91,26**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

18

Arroz con Tomate.
Merluza al Horno.
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 614 **Lip:** 18,01 **Prot:** 24,25 **HC:** 92,19**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

25

Crema de Brócoli y Zanahoria.
Lomo al Pepe
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 517 **Lip:** 21,49 **Prot:** 23,87 **HC:** 57,93**Cena:** Patata + Pescado + Fruta

Jueves

5

Paella de Verduras.
Merluza a la Riojana
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 661 **Lip:** 20,13 **Prot:** 24,29 **HC:** 98,08**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

12

Judías Verdes con Tomate.

Delicias de Bacalao.
Tomate Aliñado con AOVE
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 657 **Lip:** 32,94 **Prot:** 14,41 **HC:** 75,64**Cena:** Patata + Ave + Fruta

19

Lentejas Castellanas
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 623 **Lip:** 22,69 **Prot:** 29,55 **HC:** 78,66**Cena:** Patata + Ave + Fruta

26

Garbanzos a la Catalana.
Pollo al Ajillo
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 696 **Lip:** 20,65 **Prot:** 44,04 **HC:** 87,23**Cena:** Pasta + Verdura + Fruta

Viernes

6

Coliflor a la Gallega
Lentejas con Pollo y Patatas.

Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 630 **Lip:** 18,39 **Prot:** 32,38 **HC:** 86,68**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

13

Macarrones Integrales con Boloñesa de Pollo.
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 687 **Lip:** 25,47 **Prot:** 28,56 **HC:** 83,36**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

20

Menestra de Verduras.
Judías Viudas Blancas
(Patatas en Guiso)
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 588 **Lip:** 16,56 **Prot:** 25,83 **HC:** 81,28**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

27

Judías Blancas Estofadas con Verduras.
Tortilla de Patata con Cebolla.
Tomate Aliñado con AOVE
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 718 **Lip:** 26,51 **Prot:** 25,97 **HC:** 93,48**Cena:** Arroz + 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.