

Lunes

3

Lentejas Estofadas con Verduras.
Salmón al Horno.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 655 **Lip:** 19,82 **Prot:** 41,12 **HC:** 79,79

Cena: Patata + Huevo + Fruta

10

Macarrones Boloñesa
Abadejo al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 660 **Lip:** 18,22 **Prot:** 39,73 **HC:** 83,68

Cena: Verdura + Carne + Fruta

17

Judías Pintas Estofadas.
Pollo Asado
Champiñón al Ajillo
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 704 **Lip:** 22,11 **Prot:** 48,38 **HC:** 79,91

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

Martes

4

Crema de Calabaza ECO.
Croquetas de Pollo
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 514 **Lip:** 21,73 **Prot:** 9,77 **HC:** 69,17

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

11

Arroz Murciano
Tortilla Francesa con Queso.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 782 **Lip:** 30,08 **Prot:** 28,42 **HC:** 96,12

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

18

Crema de Zanahoria ECO.
Medallón de Bacalao
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 499 **Lip:** 15,58 **Prot:** 24,60 **HC:** 66,43

Cena: Patata + Carne + Fruta

Miércoles

5

Coditos al Gratén
Merluza al Horno
Patatas Panadera.
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 778 **Lip:** 19,83 **Prot:** 35,26 **HC:** 97,94

Cena: Verdura + Carne + Fruta

12

Judías Blancas Estofadas con Verduras.
Ragout de Ternera Estofada.
Patatas Dado
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 773 **Lip:** 26,65 **Prot:** 45,39 **HC:** 91,51

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

19

Espaguetis con Tomate
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 825 **Lip:** 27,49 **Prot:** 20,28 **HC:** 107,04

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

Jueves

6

Judías Pintas Estofadas.
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Champiñón Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 650 **Lip:** 19,84 **Prot:** 42,69 **HC:** 78,24

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

13

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: Verdura + Pescado + Lácteo

20

Lentejas Estofadas con Verduras.
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 684 **Lip:** 22,15 **Prot:** 44,35 **HC:** 77,95

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

Viernes

7

Paella de Verduras y Marisco
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 749 **Lip:** 26,59 **Prot:** 26,85 **HC:** 99,32

Cena: Verdura + Ave + Fruta

14

Judías Verdes Rehogadas.
Palometa a la Riojana.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 592 **Lip:** 21,88 **Prot:** 33,16 **HC:** 48,77

Cena: Patata + Carne + Fruta

21

Arroz con Tomate.
Salchichas de Pavo al Horno
Patatas Chips
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Postre Especial



Kcal: 840 **Lip:** 35,59 **Prot:** 24,19 **HC:** 109,11

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.