

## 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.