

Lunes

- 5 Menestra Guisada con Patatas Panaderas y Salsa Suave
Alubias Suaves.

Pan y Agua
Fruta de Temporada



Kcal: 536 **Lip:** 10,40 **Prot:** 20,47 **HC:** 92,45

Cena: Pasta + Carne + Fruta

12



- 19 Sopa de la Huerta
Garbanzos Crujientes al Horno.

Pan y Agua
Fruta de Temporada



Kcal: 419 **Lip:** 13,62 **Prot:** 10,28 **HC:** 63,05

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

26

- Arroz Pizzero.
Potaje Tradicional (Garbanzos y Espinacas)

Pan y Agua
Fruta de Temporada



Kcal: 732 **Lip:** 15,46 **Prot:** 23,88 **HC:** 131,02

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Martes

- 6 Crema de Zanahoria ECO.
Arroz a la Cubana (con salchicha y huevo cocido)
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada



Kcal: 768 **Lip:** 31,14 **Prot:** 23,36 **HC:** 101,18

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

- 13 Espirales integrales con Atún
Huevos cocidos en Salsa Española
Guisantes Rehogados
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 764 **Lip:** 26,70 **Prot:** 27,08 **HC:** 104,25

Cena: Verdura + Ave + Fruta

- 20 Lentejas Castellanas.
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 754 **Lip:** 27,25 **Prot:** 28,01 **HC:** 98,49

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 27 Macarrones Integrales con Salsa Suave de Verduras
Lomo al Ajillo al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 623 **Lip:** 19,33 **Prot:** 36,07 **HC:** 75,20

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

Miércoles

- 7 Macarrones Integrales con salsa al Pepe
Pollo al Ajillo
Patatas Panadera.
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 667 **Lip:** 18,63 **Prot:** 37,94 **HC:** 85,87

Cena: Verdura + Ave + Fruta

- 14 Coliflor a la Gallega
Ragout de Ternera con Verduras
(Patatas en Guiso)
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 554 **Lip:** 21,82 **Prot:** 32,92 **HC:** 56,01

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

- 21 Macarrones Integrales al Ajillo
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 615 **Lip:** 19,21 **Prot:** 36,20 **HC:** 73,60

Cena: Patata + Huevo + Lácteo

- 28 Lentejas Hortelanas
Abadejo al Limón.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 611 **Lip:** 16,30 **Prot:** 40,67 **HC:** 76,00

Cena: Arroz + Carne + Fruta

Jueves

- 1 Lentejas Guisadas "de la Abuela".
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral y Agua
Macedonia de Fruta Casera

Kcal: 599 **Lip:** 19,40 **Prot:** 25,59 **HC:** 80,20

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

- 8 Potaje Tradicional (Garbanzos y Espinacas)
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral y Agua
Macedonia de Fruta Casera

Kcal: 662 **Lip:** 21,14 **Prot:** 35,34 **HC:** 86,41

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

- 15 Alubias con Calabaza ECO Asada y Patata.
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Macedonia de Fruta Casera

Kcal: 590 **Lip:** 19,11 **Prot:** 24,97 **HC:** 82,58

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

- 22 Crema Fina de Patata.
Albóndigas de Pollo Estofadas
Zanahoria ECO en Guiso
Pan Integral y Agua
Macedonia de Fruta Casera

Kcal: 627 **Lip:** 18,06 **Prot:** 21,77 **HC:** 96,52

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

- 29 Crema de Zanahoria ECO y Manzana.
Pollo Asado
Patatas Panadera.
Pan Integral y Agua
Macedonia de Fruta Casera

Kcal: 517 **Lip:** 18,46 **Prot:** 29,82 **HC:** 56,81

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo

Viernes

- 2 Arroz con Salsa de Pimientos Asados
Croquetas de Bacalao
Tomate Aliñado con AOVE
Pan y Agua
Yogur

Kcal: 664 **Lip:** 25,48 **Prot:** 13,86 **HC:** 97,07

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 9 Patatas a la Riojana.
Merluza a la Marinera.
Tomate Aliñado con AOVE
Pan y Agua
Yogur

Kcal: 581 **Lip:** 27,83 **Prot:** 27,83 **HC:** 54,72

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

- 16 Arroz con Calamares.
Palometa con Tomate.
Ensalada de Lechuga
Pan y Agua
Yogur

Kcal: 674 **Lip:** 24,35 **Prot:** 40,30 **HC:** 76,26

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

- 23 Menestra Guisada con Patatas Panaderas y Salsa Suave
Merluza Empanada
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Yogur

Kcal: 553 **Lip:** 26,10 **Prot:** 20,18 **HC:** 58,46

Cena: Pasta + Ave + Fruta

- 30 Sopa de Arroz con Calamares.
Tortilla Francesa con Atún.
Ensalada de Lechuga
Pan y Agua
Yogur

Kcal: 449 **Lip:** 21,42 **Prot:** 18,17 **HC:** 47,36

Cena: Verdura + Ave + 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.

Detrás de cada plato...

Tradición, cultura,
orígenes

Alimentos
saludables

Nutrientes

Energía

Sostenibilidad

Momentos para
compartir

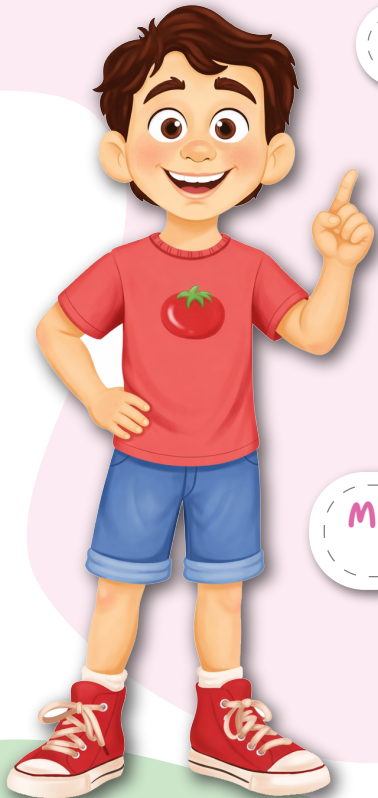
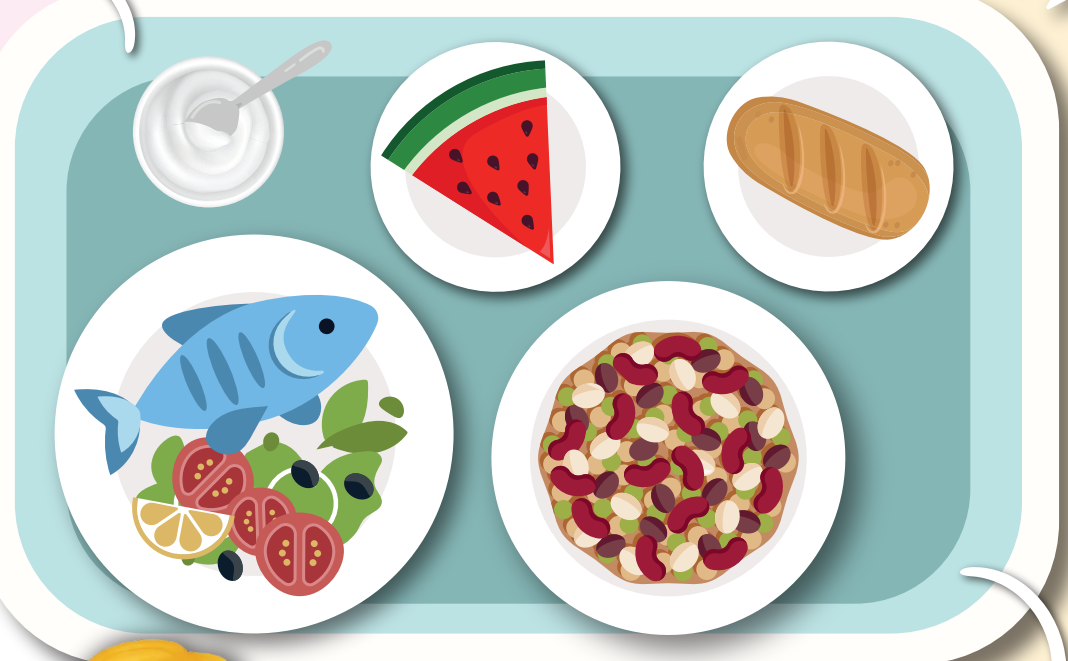
Salud

Personas

Momentos para
disfrutar

Educación

Normativas



SI HAS COMIDO...

PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + CARNE	VERDURA + PESCADO / HUEVO / LEGUMBRE
PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + PESCADO	VERDURA + CARNE / HUEVO / LEGUMBRE
PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + HUEVO	VERDURA + PESCADO / CARNE / LEGUMBRE
VERDURA + CARNE	PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + PESCADO / HUEVO
VERDURA + PESCADO	PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + CARNE / HUEVO
VERDURA + HUEVO	PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + PESCADO / CARNE
FRUTAS / LÁCTEO	FRUTAS / LÁCTEO

...DEBERÍAS CENAR



Escanea nuestro código
QR o pincha **aquí** para
descubrir qué hay
detrás de cada plato



mediterránea