

Lunes

5 Guiso de Verduras ECO con Patatas
Tortilla Francesa con Atún
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 574 **Lip:** 23,50 **Prot:** 22,36 **HC:** 71,28

Cena: Verdura + Carne + Fruta

12



FESTIVO

19 Coliflor a la Italiana con Salsa de Tomate
Lentejas con Chorizo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 859 **Lip:** 33,93 **Prot:** 30,47 **HC:** 109,02

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

26

Menestra de Verduras
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera

Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 522 **Lip:** 18,92 **Prot:** 26,03 **HC:** 61,63

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

Martes

6 Paella de Verduras y Marisco
Croquetas de Jamón
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 725 **Lip:** 21,50 **Prot:** 15,90 **HC:** 114,78

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

13



FESTIVO

20 Paella de Verduras
Magro en Salsa
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 741 **Lip:** 20,43 **Prot:** 35,22 **HC:** 104,49

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

27

Judías Pintas Estofadas
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga, Tomate y Pimiento Rojo
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 665 **Lip:** 21,69 **Prot:** 42,67 **HC:** 75,76

Cena: Arroz + Ave + Lácteo

Miércoles

7 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Pollo Asado
Patatas Panadera
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 743 **Lip:** 20,26 **Prot:** 49,91 **HC:** 92,76

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

14



FESTIVO

21 Crema de Zanahoria ECO
San Jacobo de Pollo
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 540 **Lip:** 22,59 **Prot:** 11,90 **HC:** 71,19

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

28

Papas con Choco
Flamenquines
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 691 **Lip:** 25,25 **Prot:** 29,44 **HC:** 89,66

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

Jueves

1 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

8

Fideuá de Verduras ECO
Gallo a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 733 **Lip:** 19,99 **Prot:** 38,80 **HC:** 98,82

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

15

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 + Fruta

22

Macarrones con Atún
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 678 **Lip:** 26,27 **Prot:** 24,50 **HC:** 86,01

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

29

Sopa de Cocido
Cocido Completo con Verduras
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Postre Especial

Kcal: 674 **Lip:** 16,21 **Prot:** 39,72 **HC:** 95,53

Cena: Verdura + Pescado + Fruta



Viernes

2 Crema de Zanahoria ECO
Crujiente de Bacalao
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 649 **Lip:** 31,09 **Prot:** 18,92 **HC:** 72,45

Cena: Patata + Huevo + Fruta

9

Lentejas Estofadas con Verduras
Rotti de Pavo al Horno
Zanahoria en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 647 **Lip:** 19,13 **Prot:** 38,73 **HC:** 81,48

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

16

Puré de Calabacín y Zanahoria
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 616 **Lip:** 30,09 **Prot:** 20,09 **HC:** 67,34

Cena: Verdura + Ave + Fruta

23

Judías Blancas Estofadas con Verduras
Merluza al Horno
Verduras Asadas
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 607 **Lip:** 16,44 **Prot:** 37,21 **HC:** 80,13

Cena: Arroz + 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.