

Lunes

18

Martes

19

Miércoles

20

Jueves

21

Viernes

22

Arroz con Tomate
Caballa en Aceite
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

25

Menestra de Verduras Rehogada
Raviolis de Carne en Salsa de Tomate
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 605 **Lip:** 20,62 **Prot:** 16,39 **HC:** 87,03

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

26

Judías Blancas con Chorizo
Tortilla de Patata
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 722 **Lip:** 28,70 **Prot:** 30,06 **HC:** 90,01

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

27

Arroz con Verduras
Delicias de Merluza
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 608 **Lip:** 20,39 **Prot:** 24,02 **HC:** 85,12

Cena: Patata + Carne + Lácteo

28

Sopa de Cocido
Cocido Completo
Repollo Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 729 **Lip:** 28,52 **Prot:** 40,20 **HC:** 92,15

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

29

Kcal: 674 **Lip:** 24,12 **Prot:** 31,39 **HC:** 85,45
Cena: Verdura + Ave + Fruta
Crema de Verduras con Picatostes
Palometa con Tomate
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 685 **Lip:** 26,31 **Prot:** 32,31 **HC:** 81,89

Cena: Pasta + Carne + Fruta

mediterránea

VALORACIÓN NUTRICIONAL (V.N.): Energía (kcal) / Lípidos (g) / Proteínas (g) / Hidratos 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 Cento. Cualquier duda al respecto, nuestro personal le atenderá.