

Lunes

4

11 Menestra de Verduras Rehogada
Raviolis de Carne
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

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

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

18

Lentejas Estofadas con Verduras
Tortilla Francesa con Atún
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 617 Lip: 24,17 Prot: 31,26 HC: 71,59

Cena: Pasta + Carne + Lácteo

25

Arroz Tres Delicias
Lomo de Merluza a la Gallega
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 552 Lip: 18,68 Prot: 32,43 HC: 62,41

Cena: Verdura + Ave + Fruta

Martes

5

12 Judías Blancas con Chorizo
Tortilla Francesa con Queso
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 673 Lip: 30,70 Prot: 28,88 HC: 73,41

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

19

Paella de Marisco
Pollo Asado
Menestra Rehogada
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 756 Lip: 20,30 Prot: 42,41 HC: 82,28

Cena: Patata + Pescado + Fruta

26

Lentejas Estofadas con Verduras
Huevos Rellenos de Atún en Salsa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 638 Lip: 23,77 Prot: 35,22 HC: 74,09

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

Miércoles

6

13 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 + Ave + Fruta

20

Crema de Zanahoria
Pasta Boloñesa de Ternera
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 645 Lip: 18,49 Prot: 20,59 HC: 100,64

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

27

Fideuá de Verduras
Hamburguesa de Ternera al Horno
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 619 Lip: 22,19 Prot: 21,04 HC: 84,23

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

Jueves

7

14 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 + Lácteo

21

Patatas Guisadas con Magro
Bacalao al Horno
Champiñón al Ajillo
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 572 Lip: 16,63 Prot: 41,26 HC: 65,79

Cena: Verdura + Ave + Fruta

28

Judías Verdes con Tomate
Cazón Adobado
Patatas Fritas
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 570 Lip: 20,42 Prot: 26,75 HC: 72,00

Cena: Pasta + Carne + Lácteo

Viernes

8

Arroz con Tomate
Caballa en Aceite
Pimientos Asados
Pan y Agua
Gelatina

Kcal: 619 Lip: 20,13 Prot: 26,74 HC: 84,53

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

15

Crema de Verduras con Picatostes
Palometa con Tomate
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 619 Lip: 22,59 Prot: 28,47 HC: 77,21

Cena: Pasta + Carne + Fruta

22

Potaje de Garbanzos con Espinacas
Huevos Villarroy
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 667 Lip: 24,05 Prot: 22,90 HC: 92,54

Cena: Verdura + Carne + Fruta

29

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 + Pescado + 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.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
4	5	6	7	8
				Arroz con Tomate Caballa en Aceite Pimientos Asados Pan y Agua Gelatina Cena: Verdura + Carne + Lácteo
11	12	13	14	15
Menestra de Verduras Rehogada Pasta Boloñesa de Pollo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Fruta	Judías Blancas con Chorizo Tortilla Francesa con Queso Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Lácteo	Arroz con Verduras Delicias de Merluza Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Ave + Fruta	Sopa de Cocido Cocido Completo Repollo Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	Crema de Verduras con Picatostes Palometa con Tomate Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Carne + Fruta
18	19	20	21	22
Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa con Atún Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Carne + Lácteo	Paella de Marisco Pollo Asado Menestra Rehogada Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Fruta	Crema de Zanahoria Pasta Boloñesa de Ternera Ensalada de Lechuga y Cebolla Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Huevo + Lácteo	Patatas Guisadas con Magro Bacalao al Horno Champiñón al Ajillo Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta	Potaje de Garbanzos con Espinacas Huevos Villarroy Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta
25	26	27	28	29
Arroz Tres Delicias Lomo de Merluza a la Gallega Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta	Lentejas Estofadas con Verduras Huevos Rellenos de Atún en Salsa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	Fideuá de Verduras Hamburguesa de Ternera al Horno Ensalada de Lechuga y Cebolla Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Fruta	Judías Verdes con Tomate Cazón Adobado Patatas Fritas Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Carne + Lácteo	Sopa de Cocido Cocido Completo Repollo Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Fruta

mediterránea

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
4	5	6	7	8
				Arroz con Tomate Caballa en Aceite Pimientos Asados Pan Sin Gluten y Agua Gelatina Cena: Verdura + Carne + Lácteo
11	12	13	14	15
Menestra de Verduras Rehogada Pasta Sin Gluten Boloñesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Fruta	Judías Blancas con Chorizo Tortilla Francesa con Queso Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Lácteo	Arroz con Verduras Delicias de Merluza (Harina sin Gluten) Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Ave + Fruta	Sopa de Cocido (Pasta Sin Gluten) Cocido Completo Repollo Rehogado Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	Crema de Verduras Palometa con Tomate Patatas Panadera Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Carne + Fruta
18	19	20	21	22
Pasta Sin Gluten al Ajillo Tortilla Francesa con Atún Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Lácteo	Paella de Marisco Pollo Asado Menestra Rehogada Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Fruta	Crema de Zanahoria Pasta Boloñesa de Ternera (Pasta S/Gluten S/Huevo) Ensalada de Lechuga y Cebolla Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Huevo + Lácteo	Patatas Guisadas con Magro Bacalao al Horno Champiñón al Ajillo Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta	Potaje de Garbanzos con Espinacas Tortilla de Patata Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta
25	26	27	28	29
Arroz Tres Delicias Lomo de Merluza a la Gallega Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta	Patatas Estofadas con Verduras Huevos Rellenos de Atún en Salsa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	Pasta Sin Gluten con Verduras Cinta de Lomo Fresca al Horno Ensalada de Lechuga y Cebolla Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Fruta	Judías Verdes con Tomate Cazón Adobado (Sin Gluten) Patatas Fritas Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Carne + Lácteo	Sopa de Cocido (Pasta Sin Gluten) Cocido Completo Repollo Rehogado Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Fruta

mediterránea

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
4					8 Arroz con Tomate Caballa en Aceite Pimientos Asados Pan y Agua Gelatina
11	Menestra de Verduras Rehogada Pasta Boloñesa de Pollo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada	12 Judías Blancas con Chorizo sin Leche Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada	13 Arroz con Verduras Delicias de Merluza Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada	14 Sopa de Cocido Cocido Completo Repollo Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada	15 Cena: Verdura + Carne + Lácteo de Soja Crema de Verduras con Picatostes Palometa con Tomate Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada
	Cena: Arroz + Pescado + Fruta	Cena: Verdura + Carne + Lácteo de Soja	Cena: Patata + Ave + Fruta	Cena: Verdura + Huevo + Lácteo de Soja	Cena: Pasta + Carne + Fruta
18	Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa con Atún Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada	19 Paella de Marisco Pollo Asado Menestra Rehogada Pan y Agua Fruta de Temporada	20 Crema de Zanahoria Pasta Boloñesa de Ternera Ensalada de Lechuga y Cebolla Pan y Agua Fruta de Temporada	21 Patatas Guisadas con Magro Bacalao al Horno Champiñón al Ajillo Pan y Agua Fruta de Temporada	22 Potaje de Garbanzos con Espinacas Tortilla de Patata Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada
	Cena: Pasta + Carne + Lácteo de Soja	Cena: Patata + Pescado + Fruta	Cena: Arroz + Huevo + Lácteo de Soja	Cena: Verdura + Ave + Fruta	Cena: Verdura + Carne + Fruta
25	Arroz con Tomate Lomo de Merluza a la Gallega Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada	26 Lentejas Estofadas con Verduras Huevos Rellenos de Atún en Salsa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada	27 Fideuá de Verduras Hamburguesa de Ternera al Horno Ensalada de Lechuga y Cebolla Pan y Agua Fruta de Temporada	28 Judías Verdes con Tomate Cazón Adobado Patatas Fritas Pan y Agua Fruta de Temporada	29 Sopa de Cocido Cocido Completo Repollo Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada
	Cena: Verdura + Ave + Fruta	Cena: Arroz + Pescado + Lácteo de Soja	Cena: Verdura + Huevo + Fruta	Cena: Pasta + Carne + Lácteo de Soja	Cena: Verdura + Pescado + Fruta

mediterránea