

Lunes

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

Kcal: 533 Lip: 18,14 Prot: 28,89 HC: 62,41

Cena: Patata + Huevo + Fruta

8 Lentejas con Chorizo
Escalope de Merluza
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 688 Lip: 21,57 Prot: 29,68 HC: 96,46

Cena: Arroz + Carne + Lácteo

15 Lentejas Estofadas con Verduras
Tortilla de Patata
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 685 Lip: 24,82 Prot: 29,50 HC: 90,15

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

22 Arroz con Tomate
Abadejo en Papillote
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 590 Lip: 16,73 Prot: 29,88 HC: 83,23

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

Martes

2 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: Verdura + Carne + Lácteo

9 Judías Verdes con Tomate
Pollo al Ajillo
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 673 Lip: 21,08 Prot: 39,30 HC: 61,57

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

16 Arroz con Pollo
Empanadillas de Atún
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 701 Lip: 24,74 Prot: 17,97 HC: 100,69

Cena: Patata + Carne + Fruta

23 Lentejas Estofadas con Verduras
Cordon Bleu de Pollo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 718 Lip: 29,99 Prot: 30,06 HC: 84,87

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

Miércoles

3 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 + Pescado + Lácteo

10 Arroz con Verduras
Palometa con Tomate
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 642 Lip: 21,43 Prot: 27,95 HC: 87,77

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

17 Crema de Calabacín
Empanadillas en Salsa
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 656 Lip: 25,82 Prot: 20,83 HC: 86,81

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

24 Marmitako de Salmón
Huevos En Salsa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 602 Lip: 25,46 Prot: 28,58 HC: 67,00

Cena: Verdura + Ave + Fruta

Jueves

4 Crema de Verduras
Cazón Adobado
Patatas Fritas
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 544 Lip: 18,46 Prot: 25,40 HC: 70,95

Cena: Arroz + Ave + Fruta

11 Patatas Guisadas con Magro
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 566 Lip: 23,14 Prot: 26,94 HC: 64,96

Cena: Verdura + Ave + Fruta

18 Pasta Napolitana
Merluza en Salsa Verde
Champiñón al Ajillo
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 609 Lip: 18,75 Prot: 26,56 HC: 84,03

Cena: Verdura + Ave + Fruta

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

Kcal: 601 Lip: 20,62 Prot: 16,37 HC: 86,35

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

Viernes

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

Kcal: 795 Lip: 32,24 Prot: 44,04 HC: 96,83

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

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

Kcal: 795 Lip: 32,24 Prot: 44,04 HC: 96,83

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

19 Judías Blancas Estofadas
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 638 Lip: 25,73 Prot: 29,25 HC: 75,73

Cena: Pasta + Carne + Fruta

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

Kcal: 795 Lip: 32,24 Prot: 44,04 HC: 96,83

Cena: Verdura + Huevo + 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

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

Cena: Patata + Huevo + Fruta

- 8 Lentejas con Chorizo
Escalope de Merluza
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Carne + Lácteo

- 15 Lentejas Estofadas con Verduras
Tortilla de Patata
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

- 22 Arroz con Tomate
Abadejo en Papillote
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

Martes

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

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

- 9 Judías Verdes con Tomate
Pollo al Ajillo
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

- 16 Arroz con Pollo
Empanadillas de Atún
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Fruta

- 23 Lentejas Estofadas con Verduras
Cordon Bleu de Pollo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

Miércoles

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

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

- 10 Arroz con Verduras
Palometa con Tomate
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

- 17 Crema de Calabacín
Albóndigas en Salsa
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

- 24 Marmitako de Salmón
Huevos En Salsa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

Jueves

- 4 Crema de Verduras
Cazón Adobado
Patatas Fritas
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Ave + Fruta

- 11 Patatas Guisadas con Magro
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

- 18 Pasta Napolitana
Merluza en Salsa Verde
Champiñón al Ajillo
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

- 25 Menestra de Verduras Rehogada
Pasta Boloñesa de Pollo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

Viernes

- 5 Sopa de Cocido
Cocido Completo
Repollo Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

- 12 Sopa de Cocido
Cocido Completo
Repollo Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

- 19 Judías Blancas Estofadas
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Pasta + Carne + Fruta

- 26 Sopa de Cocido
Cocido Completo
Repollo Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

mediterránea

Lunes

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

Cena: Patata + Huevo + Fruta

8 Pasta Sin Gluten con Chorizo
Limanda a la Andaluza (Harina sin gluten)
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

15 Coliflor Rehogada
Tortilla de Patata
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo

22 Arroz con Tomate
Abadejo en Papillote
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

Martes

2 Crema de Calabaza
Huevos Rellenos de Atún en Salsa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

9 Judías Verdes con Tomate
Pollo al Ajillo
Patatas Panadera
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

16 Arroz con Pollo
Limanda al Horno
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

23 Crema de Zanahoria
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

Miércoles

3 Pasta Sin Gluten con Verduras
Cinta de Lomo al Horno
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

10 Arroz con Verduras
Palometa con Tomate
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

17 Crema de Calabacín
Filete de Pollo al Horno
Patatas Dado
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

24 Marmitako de Salmón
Huevos En Salsa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

Jueves

4 Crema de Verduras
Cazón Adobado (Sin Gluten)
Patatas Fritas
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Ave + Fruta

11 Patatas Guisadas con Magro
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

18 Pasta Sin Gluten Napolitana
Merluza en Salsa Verde
Champiñón al Ajillo
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

25 Menestra de Verduras Rehogada
Pasta Sin Gluten Boloñesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

Viernes

5 Sopa de Cocido (Pasta Sin Gluten)
Cocido Completo
Repollo Rehogado
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

12 Sopa de Cocido (Pasta Sin Gluten)
Cocido Completo
Repollo Rehogado
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

19 Judías Blancas Estofadas
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Pasta + Carne + Fruta

26 Sopa de Cocido (Pasta Sin Gluten)
Cocido Completo
Repollo Rehogado
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

mediterránea

Lunes

- 1 Arroz con Tomate
Lomo de Merluza a la Gallega
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Fruta

- 8 Lentejas con Chorizo
Merluza a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Carne + Lácteo de Soja

- 15 Lentejas Estofadas con Verduras
Tortilla de Patata
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo de Soja

- 22 Arroz con Tomate
Abadejo en Papillote
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

Martes

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

Cena: Verdura + Carne + Lácteo de Soja

- 9 Judías Verdes con Tomate
Pollo al Ajillo
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

- 16 Arroz con Pollo
Empanadillas de Atún
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Fruta

- 23 Lentejas Estofadas con Verduras
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

Miércoles

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

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo de Soja

- 10 Arroz con Verduras
Palometa con Tomate
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo de Soja

- 17 Crema de Calabacín
Albóndigas en Salsa
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo de Soja

- 24 Marmitako de Salmón
Huevos En Salsa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

Jueves

- 4 Crema de Verduras
Cazón Adobado
Patatas Fritas
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Ave + Fruta

- 11 Patatas Guisadas con Magro
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

- 18 Pasta Napolitana
Merluza en Salsa Verde
Champiñón al Ajillo
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

- 25 Menestra de Verduras Rehogada
Pasta Boloñesa de Pollo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

Viernes

- 5 Sopa de Cocido
Cocido Completo
Repollo Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur de Soja

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

- 12 Sopa de Cocido
Cocido Completo
Repollo Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur de Soja

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

- 19 Judías Blancas Estofadas
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur de Soja

Cena: Pasta + Carne + Fruta

- 26 Sopa de Cocido
Cocido Completo
Repollo Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur de Soja

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

mediterránea