

Lunes

- 1 Arroz con Tomate
Merluza en Salsa
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 590 Lip: 14,87 Prot: 9,67 HC: 90,11

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

- 7 Paella de Verduras
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 604 Lip: 21,58 Prot: 17,04 HC: 87,73

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 14 Brocoli Salteado
Espaguetis Boloñesa de Pollo
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 654 Lip: 17,03 Prot: 22,37 HC: 85,59

Cena: Patata + Huevo + Lácteo

- 21 Arroz Campesina
Salchichas de Pavo con Tomate
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 875 Lip: 35,13 Prot: 25,37 HC: 92,79

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

28



FESTIVO

Martes

- 1 Arroz con Tomate
Merluza en Salsa
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 590 Lip: 14,87 Prot: 9,67 HC: 90,11

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

- 8 Judías Pintas Estofadas
Limanda a la Gallega
Zanahorias al Ajillo
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 609 Lip: 17,16 Prot: 37,25 HC: 79,28

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

- 15 Lentejas Con Arroz
Merluza a la Andaluz
Zanahoria Rehogada
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 717 Lip: 20,19 Prot: 34,53 HC: 95,68

Cena: Verdura + Ave + Fruta

- 22 Potaje de Garbanzos con Espinacas
Delicias de Bacalao
Champiñón al Ajillo
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 712 Lip: 23,65 Prot: 41,35 HC: 85,33

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

Miércoles

- 2 Lentejas Estofadas con Verduras
Alitas de Pollo al Horno
Champiñón al Ajillo
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 804 Lip: 35,93 Prot: 41,92 HC: 74,08

Cena: Patata + Carne + Fruta

- 9 Crema de Calabaza
Ragout de Ternera Estofada
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 596 Lip: 22,63 Prot: 33,99 HC: 66,95

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

- 16 Crema de Calabacín con Picatostes
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 586 Lip: 26,71 Prot: 17,85 HC: 71,02

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo

- 23 Salteado de Verduras
Magro con Tomate
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 606 Lip: 21,72 Prot: 31,29 HC: 54,70

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

Jueves

- 3 Fideuá de Pescado
Tortilla Francesa de York
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 650 Lip: 23,72 Prot: 26,20 HC: 76,44

Cena: Verdura + Ave + Fruta

- 10 Macarrones con Tomate
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 705 Lip: 19,98 Prot: 31,38 HC: 81,01

Cena: Verdura + Ave + Fruta

- 17 Patatas Guisadas con Chorizo
Palometa con Tomate
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 732 Lip: 26,83 Prot: 33,06 HC: 73,65

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 24 Judías Pintas Estofadas
Tortilla Francesa con Queso
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 650 Lip: 27,32 Prot: 27,30 HC: 76,90

Cena: Arroz + Carne + Fruta

Viernes

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

Kcal: 760 Lip: 22,06 Prot: 45,15 HC: 98,55

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

- 11 Garbanzos Enebollados
Huevos Villarroy
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Natillas

Kcal: 789 Lip: 27,54 Prot: 26,72 HC: 111,47

Cena: Patata + Pescado + Fruta

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

Kcal: 760 Lip: 22,06 Prot: 45,15 HC: 98,55

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

- 25 Coditos al Gratén
Jurel al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Natillas

Kcal: 880 Lip: 27,77 Prot: 37,81 HC: 102,28

Cena: Verdura + Ave + Fruta

mediterránea

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.