

Lunes

9 Crema de Zanahoria ECO.
Tortilla Francesa con York.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 469 **Lip:** 19,65 **Prot:** 13,54 **HC:** 61,14

Cena: Patata + Pescado + Fruta

16 Arroz Cinco Delicias
Salmón al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 632 **Lip:** 29,55 **Prot:** 30,95 **HC:** 59,86

Cena: Verdura + Ave + Fruta

23 Lentejas Estofadas con Verduras.
Salmón en Salsa de Eneldo
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 727 **Lip:** 27,35 **Prot:** 40,78 **HC:** 82,10

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

30 Judías Pintas Estofadas.
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 680 **Lip:** 19,00 **Prot:** 38,31 **HC:** 91,50

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

Martes

10 Arroz con Tomate.
Caballa al Horno.
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 709 **Lip:** 23,86 **Prot:** 29,48 **HC:** 95,40

Cena: Verdura + Ave + Fruta

17 Crema de Verduras ECO.
Magro de Cerdo con Tomate
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 679 **Lip:** 20,77 **Prot:** 33,61 **HC:** 72,41

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

24 Crema de Calabacín ECO.
San Jacobo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 524 **Lip:** 22,40 **Prot:** 11,06 **HC:** 69,72

Cena: Patata + Pescado + Fruta

31 Crema de Zanahoria ECO.
Tortellini con Carne Picada
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 637 **Lip:** 19,84 **Prot:** 15,29 **HC:** 99,92

Cena: Patata + Pescado + Fruta

Miércoles

11 Menestra de Verduras Rehogada
Croquetas de Jamón
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 505 **Lip:** 20,90 **Prot:** 9,07 **HC:** 69,62

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

18 Judías Blancas Estofadas con Verduras.
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 680 **Lip:** 24,53 **Prot:** 25,52 **HC:** 90,74

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

25 Espirales con Tomate
Tortilla Francesa con Queso.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 678 **Lip:** 22,36 **Prot:** 19,43 **HC:** 99,39

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

Jueves

12 Macarrones Napolitana
Pollo Asado
Zanahoria Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 775 **Lip:** 20,65 **Prot:** 40,98 **HC:** 88,63

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

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

Kcal: 696 **Lip:** 18,58 **Prot:** 40,86 **HC:** 94,68

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

26 Judías Pintas con Chorizo.
Merluza al Horno
Zanahorias al Ajillo
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 681 **Lip:** 23,23 **Prot:** 40,01 **HC:** 81,19

Cena: Verdura + Ave + Fruta

Viernes

13 Garbanzos Estofados con Verduras.
Gallo al Horno
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 772 **Lip:** 23,57 **Prot:** 47,86 **HC:** 95,53

Cena: Pasta + Carne + Fruta

20 Coditos al Gratén
Escalope de Merluza
Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 864 **Lip:** 25,15 **Prot:** 27,46 **HC:** 114,87

Cena: Patata + Huevo + Fruta

27 Arroz Campesina.
Rotti de Pavo al Horno.
Dados de Calabaza ECO.
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 790 **Lip:** 27,34 **Prot:** 33,72 **HC:** 104,32

Cena: Verdura + Pescado + 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.