

Lunes

6 Judías Verdes Rehogadas
Pollo Asado
Champiñón al Ajillo
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 538 **Lip:** 21,41 **Prot:** 38,37 **HC:** 48,25

Cena: Patata + Pescado + Fruta

13 Crema de Calabacín ECO.
Espirales con Atún.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 639 **Lip:** 19,09 **Prot:** 19,34 **HC:** 96,92

Cena: Verdura + Ave + Fruta

20 Coliflor a la Italiana
Merluza en Papillote.
Verduras Asadas
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 658 **Lip:** 27,32 **Prot:** 31,46 **HC:** 70,03

Cena: Patata + Huevo + Fruta

27 Lentejas Con Arroz.
Tortilla Francesa con York.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 830 **Lip:** 20,69 **Prot:** 29,59 **HC:** 129,92

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

Martes

7 Lentejas Estofadas con Verduras.
Escalope de Merluza
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 684 **Lip:** 18,86 **Prot:** 28,85 **HC:** 102,77

Cena: Arroz + Carne + Fruta

14 Salteado de Verduras
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 531 **Lip:** 20,07 **Prot:** 29,79 **HC:** 58,98

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

21 Coditos al Gratén
Salchichas de Pavo al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 792 **Lip:** 31,07 **Prot:** 28,18 **HC:** 83,02

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

28 Brócoli Gratinado
Marmitako de Salmón.
Patatas Dado en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 571 **Lip:** 19,69 **Prot:** 24,51 **HC:** 74,02

Cena: Pasta + Ave + Fruta

Miércoles

1 Arroz con Pollo.
Gallo a la Riojana.
Pimiento Asado en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 675 **Lip:** 12,78 **Prot:** 40,03 **HC:** 92,07

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

8 Macarrones con Tomate
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 683 **Lip:** 21,99 **Prot:** 34,05 **HC:** 85,80

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

15 Judías Blancas con Chorizo.
Tortilla Francesa con Queso.
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 719 **Lip:** 27,52 **Prot:** 28,76 **HC:** 91,70

Cena: Patata + Carne + Lácteo

22 Judías Pintas Estofadas.
Salmón en Salsa de Eneldo.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 715 **Lip:** 27,02 **Prot:** 39,13 **HC:** 81,30

Cena: Arroz + Carne + Fruta

Jueves

2 Lentejas Estofadas con Verduras.
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 693 **Lip:** 24,72 **Prot:** 26,85 **HC:** 91,87

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

9 Arroz con Pollo.
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 592 **Lip:** 14,56 **Prot:** 20,25 **HC:** 98,61

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

16 Arroz Campesina.
Gallo a la Riojana.
Pimiento Asado en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 667 **Lip:** 13,11 **Prot:** 34,58 **HC:** 94,68

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

23 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 + Ave + Fruta

Viernes

3 Menestra de Verduras Rehogada.
Bacalao con Tomate.
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 603 **Lip:** 20,41 **Prot:** 33,76 **HC:** 70,96

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

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

Kcal: 763 **Lip:** 22,06 **Prot:** 44,82 **HC:** 99,84

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

17 Lentejas Estofadas con Verduras.
Croquetas de Pollo
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 753 **Lip:** 26,59 **Prot:** 27,06 **HC:** 103,54

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

24 Arroz con Tomate.
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 656 **Lip:** 19,05 **Prot:** 18,19 **HC:** 106,25

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.