

## Lunes

6 Judías Pintas Estofadas.  
Jurel al Horno.  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 649 **Lip:** 21,20 **Prot:** 37,41 **HC:** 79,78

**Cena:** Patata + Huevo + Fruta

13 Potaje de Cuaresma.  
Tortilla Francesa con Queso.  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 678 **Lip:** 23,47 **Prot:** 30,54 **HC:** 88,57

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

20 Crema de Verduras ECO.  
Merluza Empanada  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 539 **Lip:** 17,65 **Prot:** 16,56 **HC:** 79,14

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

27 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:** Verdura + Pescado + Fruta

## Martes

7 Crema de Calabacín ECO.  
Rotti de Pavo al Horno.  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 570 **Lip:** 22,94 **Prot:** 27,51 **HC:** 63,04

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

14 Menestra de Verduras Rehogada.  
Tallarines a la Boloñesa.  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 633 **Lip:** 18,51 **Prot:** 20,71 **HC:** 94,67

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

21 Paella de Marisco.  
Cinta de Lomo Adobado al Horno  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 750 **Lip:** 18,71 **Prot:** 36,91 **HC:** 107,21

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

28 Macarrones Amatriciana .  
Gallo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 703 **Lip:** 22,82 **Prot:** 39,66 **HC:** 84,86

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

## Miércoles

1 Crema de Zanahoria ECO.  
Ragout de Ternera Estofada.  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 637 **Lip:** 25,72 **Prot:** 33,56 **HC:** 70,21

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

8 Guisantes Rehogados con Bacon.  
Bacalao Rebozado  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 663 **Lip:** 32,19 **Prot:** 23,46 **HC:** 71,57

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

15 Lentejas con Chorizo.  
Caprichos de Calamar  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 812 **Lip:** 36,07 **Prot:** 28,62 **HC:** 95,52

**Cena:** Patata + Huevo + Lácteo

22 Judías Blancas Estofadas con Verduras.  
Tortilla Francesa.  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 562 **Lip:** 14,93 **Prot:** 23,27 **HC:** 86,39

**Cena:** Patata + Carne + Lácteo

29 Arroz a Banda.  
Hamburguesa Mixta al Horno  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 781 **Lip:** 27,27 **Prot:** 28,34 **HC:** 109,80

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

## Jueves

2 Judías Blancas Estofadas con Verduras.  
Pollo al Ajillo  
Champiñón Rehogado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 679 **Lip:** 20,09 **Prot:** 48,39 **HC:** 78,51

**Cena:** Patata + Carne + Fruta

9 Arroz con Tomate.  
Tortilla de Patata con Cebolla.  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 707 **Lip:** 25,25 **Prot:** 16,38 **HC:** 105,62

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

16 Sopa de Fideos  
Magro de Cerdo con Tomate.  
Guisantes Rehogados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 650 **Lip:** 19,10 **Prot:** 33,96 **HC:** 66,48

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

23 Coditos al Grátén  
Salmón al Horno.  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 824 **Lip:** 30,05 **Prot:** 35,08 **HC:** 85,97

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

30 Garbanzos Estofados con Chorizo.  
Jurel en Salsa de Eneldo.  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 685 **Lip:** 23,08 **Prot:** 37,25 **HC:** 74,74

**Cena:** Patata + Carne + Fruta

## Viernes

3 Macarrones Napolitana  
Merluza al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Kcal:** 747 **Lip:** 20,66 **Prot:** 34,64 **HC:** 89,06

**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 + Pescado + Fruta

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

**Kcal:** 734 **Lip:** 16,59 **Prot:** 38,54 **HC:** 99,84

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

24 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 + Pescado + Fruta

31 Coliflor a la Italiana  
Pollo Asado  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Kcal:** 857 **Lip:** 36,35 **Prot:** 47,07 **HC:** 84,43

**Cena:** Arroz + 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.