

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.