

**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

1 Crema de Calabacín con Picatostes  
Caballa en Aceite  
Arroz Pilaf  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Kcal: 720 Lip: 24,61 Prot: 34,15 HC: 91,94**

**Cena: Patata + Huevo + Fruta**

8 Judías Blancas Estofadas con Verduras  
Tortilla Francesa con Queso  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Kcal: 744 Lip: 30,94 Prot: 31,83 HC: 87,71**

**Cena: Patata + Pescado + Fruta**

4 Salteado de Verduras  
Ragout de Ternera Estofada  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

5 Patatas Guisadas con Chorizo  
Limanda a la Gallega  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

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

7 Arroz con Tomate  
Palometa al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal: 583 Lip: 23,04 Prot: 34,26 HC: 59,40**

**Cena: Arroz + Pescado + Fruta**

11



**FESTIVO**

**Kcal: 630 Lip: 23,49 Prot: 32,59 HC: 74,32**

**Cena: Verdura + Ave + Lácteo**

12



**FESTIVO**

**Kcal: 703 Lip: 17,67 Prot: 37,08 HC: 102,28**

**Cena: Verdura + Huevo + Lácteo**

13



**FESTIVO**

**Kcal: 707 Lip: 21,77 Prot: 34,15 HC: 96,88**

**Cena: Verdura + Carne + Fruta**

14



**FESTIVO**

15



**FESTIVO**

18



**FESTIVO**

19 Macarrones Napolitana  
Medallón de Salmón al Horno  
Champiñón Rehogado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

20 Brocoli Salteado  
Pollo en Pepitoria  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

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

22 Paella de Verduras  
Merluza a la Andaluza  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Kcal: 750 Lip: 29,74 Prot: 29,96 HC: 90,28**

**Cena: Verdura + Huevo + Fruta**

26 Judías Pintas con Arroz  
Palometa en salsa  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal: 588 Lip: 20,23 Prot: 33,72 HC: 65,11**

**Cena: Arroz + Pescado + Lácteo**

27 Crema de Zanahoria  
Magro con Tomate  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal: 719 Lip: 27,52 Prot: 29,10 HC: 91,86**

**Cena: Pasta + Verdura + Fruta**

28 Coditos al Gratén  
Bacalao al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal: 748 Lip: 22,94 Prot: 33,71 HC: 105,13**

**Cena: Verdura + Ave + Fruta**

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

**Kcal: 531 Lip: 23,39 Prot: 13,74 HC: 67,22**

**Cena: Pasta + Ave + Fruta**

25 Judías Verdes con Tomate  
Huevos Villarroy  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal: 568 Lip: 15,06 Prot: 19,82 HC: 91,62**

**Cena: Verdura + Huevo + Fruta**

**Kcal: 649 Lip: 21,78 Prot: 34,30 HC: 80,35**

**Cena: Arroz + Pescado + Lácteo**

**Kcal: 687 Lip: 19,45 Prot: 37,01 HC: 91,03**

**Cena: Verdura + Carne + Fruta**

**Kcal: 771 Lip: 21,15 Prot: 41,04 HC: 107,44**

**Cena: Verdura + Pescado + 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.