

Lunes

1

Martes



FESTIVO

Miércoles

2

Lentejas Estofadas con Verduras
Crujiente de Bacalao
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Jueves

3

Judías Verdes Rehogadas
Ragout de Ternera Estofada
Patatas Revolconas
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Viernes

4

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

7

Estofado de Patatas con Verduras
Salchichas Frescas al Vino

Zanahorias al Ajillo
Pan y Agua
Fruta de Temporada

8

Arroz a Banda
Pollo en Pepitoria

Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

9

Macarrones Napolitana
Salmón al Horno

Champiñón Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

10

Judías Blancas Estofadas con Verduras
Tortilla de Patata con Cebolla

Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

11

Brocoli Salteado
Potaje de Garbanzos con Espinacas y
Bacalao

Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 712 Lip: 33,29 Prot: 22,60 HC: 82,91

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

14

Crema de Calabacín
Albóndigas de Ternera a la Jardinera
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

15

Arroz Campesina
Merluza a la Andalúza
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

16

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

17

Coditos al Gratin
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

18

Lentejas Estofadas con Verduras
Palometa a la Riojana
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 695 Lip: 24,16 Prot: 25,47 HC: 94,98

Cena: Pasta + Ave + Fruta

21

Puré de Judías Verdes y Zanahoria
Lasaña Boloñesa
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada

22

Menestra de Verduras Rehogada
Escalope de Pollo
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

23

Sopa de Arroz
Jurel al Ajillo
Zanahoria Rehogada
Pan y Agua
Fruta de Temporada

24

Patatas Guisadas con Chorizo
Tortilla Francesa con Queso
Champiñón Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

25

Judías Pintas Estofadas
Limanda al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 709 Lip: 26,92 Prot: 20,31 HC: 94,68

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

28

Paella de Marisco
Rotti de Pavo al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

29

Crema de Coliflor
Cinta de Lomo al Horno
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

30

Macarrones con Tomate
Huevos En Salsa
Guisantes Rehogados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

31

Lentejas Estofadas con Verduras
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 679 Lip: 21,29 Prot: 28,98 HC: 98,16

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

Kcal: 587 Lip: 19,58 Prot: 32,97 HC: 71,66

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

Kcal: 684 Lip: 23,32 Prot: 22,42 HC: 96,29

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Kcal: 638 Lip: 16,79 Prot: 39,29 HC: 84,85

Cena: Patata + Huevo + 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.