

Lunes

- 6 Pasta Amatriciana
Tortilla Francesa con Queso
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 743 Lip: 29,65 Prot: 23,54 HC: 95,32

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

- 13 Salteado de Verduras
Pollo Asado
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 565 Lip: 20,64 Prot: 32,93 HC: 60,65

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

- 20 Arroz con Tomate
Limanda al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 651 Lip: 18,13 Prot: 29,11 HC: 96,41

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

Martes

- 7 Judías Pintas con Arroz
Bacalao al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 655 Lip: 15,51 Prot: 40,85 HC: 91,17

Cena: Verdura + Ave + Fruta

- 14 Lentejas con Chorizo
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 774 Lip: 33,77 Prot: 31,75 HC: 89,40

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 21 Ensalada Mixta
Hot Dog
Patatas Chips
Agua
Copa de Chocolate

Kcal: 745 Lip: 36,72 Prot: 26,19 HC: 77,33

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

DÍA ESPECIAL

Miércoles

- 1 Paella de Verduras
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 627 Lip: 21,83 Prot: 17,46 HC: 93,88

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

- 8 Brocoli Salteado
Albóndigas de Ternera a la Jardinera
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 600 Lip: 28,46 Prot: 20,88 HC: 63,51

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

- 15 Arroz con Verduras
Palometa con Tomate
Guisantes Rehogados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 719 Lip: 21,34 Prot: 32,79 HC: 101,52

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

- 22

Jueves

- 2 Lentejas Estofadas con Verduras
Jurel al Horno
Champiñón al Ajillo
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 687 Lip: 19,62 Prot: 39,00 HC: 81,04

Cena: Patata + Huevo + Fruta

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

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

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

- 16



FESTIVO

- 23

Viernes

- 3 Judías Verdes Rehogadas con Patata
Magro con Tomate
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 609 Lip: 23,30 Prot: 37,90 HC: 62,82

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

- 10 Crema de Verduras
Caballa en Aceite
Arroz Pilaf
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 665 Lip: 24,29 Prot: 32,86 HC: 80,42

Cena: Patata + Carne + Fruta

- 17 Coditos con Tomate
Merluza a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 767 Lip: 24,77 Prot: 36,10 HC: 100,24

Cena: Verdura + Ave + Fruta

- 24

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.