

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		
23		



FESTIVO

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.