

Lunes

3 Crema de Coliflor
Flamenquines
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 619 **Lip:** 24,52 **Prot:** 24,88 **HC:** 77,16

Cena: Patata + Pescado + Fruta

10 Salteado de Berenjena y Calabacín ECO
Lentejas con Pollo
Zanahoria en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 504 **Lip:** 12,35 **Prot:** 25,13 **HC:** 73,39

Cena: Patata + Pescado + Fruta

17 Crema de Champiñón
Calamares a la Romana
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 612 **Lip:** 28,88 **Prot:** 14,43 **HC:** 74,23

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

24 Caldo de Cocido con Garbanzos
Carcamusas
Guisantes (dentro del Guiso)
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 555 **Lip:** 12,46 **Prot:** 35,25 **HC:** 76,59

Cena: Patata + Huevo + Fruta

31 Ensaladilla Rusa
San Jacobo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 662 **Lip:** 30,46 **Prot:** 18,81 **HC:** 78,30

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

Martes

4 Arroz Campesina
Huevos Rellenos de Atún
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 706 **Lip:** 24,34 **Prot:** 28,97 **HC:** 96,46

Cena: Verdura + Carne + Fruta

11 Puré de Patata
Bienmesabe Adobado
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 623 **Lip:** 19,51 **Prot:** 34,38 **HC:** 66,59

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

18 Salteado de Verduras
Potaje de Garbanzos con Bacalao
Patatas Dado en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 559 **Lip:** 15,14 **Prot:** 23,75 **HC:** 84,63

Cena: Verdura + Carne + Fruta

25 Arroz con Tomate
Sardinas al Horno
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 681 **Lip:** 18,22 **Prot:** 27,84 **HC:** 94,63

Cena: Verdura + Ave + Fruta

1

Miércoles

5 Sopa de Picadillo
Garbanzos Estofados con Chorizo
Zanahoria ECO en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 725 **Lip:** 22,70 **Prot:** 30,96 **HC:** 102,14

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

12



FESTIVO

19 Espirales con Atún
Pollo Asado
Dados de Calabaza ECO
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 854 **Lip:** 25,07 **Prot:** 45,98 **HC:** 92,14

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

26 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Remolacha
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 687 **Lip:** 27,25 **Prot:** 27,46 **HC:** 86,37

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

2

Jueves

6 Calabacín ECO Gratinado
Guiso de Patata con Merluza
Patatas Dado en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 505 **Lip:** 14,16 **Prot:** 19,62 **HC:** 75,45

Cena: Verdura + Ave + Fruta

13 Crema de Calabacín ECO
Tallarines a la Boloñesa
Ensalada de Lechuga y Remolacha
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 622 **Lip:** 17,45 **Prot:** 21,09 **HC:** 93,78

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

20 Lentejas Estofadas con Verduras
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 610 **Lip:** 22,49 **Prot:** 27,11 **HC:** 77,95

Cena: Patata + Ave + Fruta

27 Macarrones Amatriciana
Merluza en Papillote
Verduras Asadas
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 705 **Lip:** 22,00 **Prot:** 33,46 **HC:** 93,01

Cena: Verdura + Carne + Fruta

3

Viernes

7 Guisantes Rehogados con Bacon
Tortilla Francesa con Atún
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 629 **Lip:** 31,08 **Prot:** 30,18 **HC:** 58,82

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

14 Rissoto de Champiñón
Bacalao con Tomate
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 732 **Lip:** 21,69 **Prot:** 37,86 **HC:** 99,31

Cena: Verdura + Ave + Fruta

21 Arroz a Banda
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 736 **Lip:** 22,05 **Prot:** 41,12 **HC:** 97,18

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

28 Crema de Verduras ECO
Croquetas de Jamón
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 604 **Lip:** 23,54 **Prot:** 14,70 **HC:** 83,24

Cena: Patata + Pescado + Fruta

4

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.