

Lunes

- 5 Lentejas Con Arroz.
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 785 **Lip:** 15,06 **Prot:** 27,97 **HC:** 132,74

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

- 12 Lentejas Estofadas con Verduras.
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 574 **Lip:** 15,12 **Prot:** 24,60 **HC:** 87,52

Cena: Patata + Pescado + Fruta

- 19 Judías Verdes con Tomate
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Tomate y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 535 **Lip:** 26,98 **Prot:** 16,55 **HC:** 56,99

Cena: Pasta + Ave + Lácteo

Martes



- 13 Arroz Campesina.
Salmón al Horno.
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 735 **Lip:** 27,10 **Prot:** 30,36 **HC:** 95,35

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

- 20 Judías Pintas Estofadas.
Rotti de Pavo al Horno.
Dados de Calabaza ECO
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 697 **Lip:** 23,85 **Prot:** 37,98 **HC:** 83,55

Cena: Patata + Pescado + Fruta

Miércoles

- 7 Crema de Verduras ECO.
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 562 **Lip:** 17,32 **Prot:** 31,75 **HC:** 70,50

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

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

Kcal: 696 **Lip:** 18,58 **Prot:** 40,86 **HC:** 94,68

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

- 21 Paella de Verduras.
Croquetas de Bacalao
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 706 **Lip:** 22,07 **Prot:** 11,43 **HC:** 114,10

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Jueves

- 1 Menestra de Verduras Rehogada.
Tortilla Francesa con Queso.
Champiñón al Ajillo
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 509 **Lip:** 22,64 **Prot:** 13,52 **HC:** 62,30

Cena: Arroz + Pescado + Fruta



- 15 Espirales con Atún.
Pollo Asado
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 828 **Lip:** 26,16 **Prot:** 47,91 **HC:** 100,05

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

- 22 Ensalada de Lechuga, Queso y Tomate
Hot Dog
Patatas Chips
Agua
Copa de Chocolate y Dulces Navideños

Kcal: 776 **Lip:** 42,56 **Prot:** 30,11 **HC:** 67,97

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

Viernes

- 2 Garbanzos Estofados con Verduras.
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 772 **Lip:** 24,87 **Prot:** 41,84 **HC:** 97,79

Cena: Verdura + Ave + Fruta

- 9 Macarrones con Tomate
Gallo al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 714 **Lip:** 20,65 **Prot:** 40,77 **HC:** 91,43

Cena: Verdura + Ave + Fruta

- 16 Crema de Calabacín ECO.
Merluza a la Andaluza
Ensalada de Pasta
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 657 **Lip:** 24,45 **Prot:** 32,22 **HC:** 76,67

Cena: Arroz + Carne + Fruta

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.