

## Lunes

- 6 Crema de Verduras.  
Cazón Adobado  
Arroz Pilaf  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 553 Lip: 16,61 Prot: 25,32 HC: 78,55

**Cena:** Patata + Carne + Fruta

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

Kcal: 712 Lip: 20,96 Prot: 26,63 HC: 86,91

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

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

Kcal: 679 Lip: 17,19 Prot: 28,28 HC: 88,95

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

## Martes

- 7 Pasta Amatriciana  
Tortilla Francesa.  
Ensalada de Lechuga y Cebolla  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 692 Lip: 19,22 Prot: 19,30 HC: 92,46

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

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

Kcal: 515 Lip: 19,42 Prot: 31,86 HC: 52,70

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

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

Kcal: 704 Lip: 36,15 Prot: 24,75 HC: 69,53

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

## Miércoles

- 1 Pasta con Tomate  
Rotti de Pavo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 714 Lip: 21,23 Prot: 27,65 HC: 85,87

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

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

Kcal: 631 Lip: 15,72 Prot: 40,32 HC: 85,54

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

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

Kcal: 738 Lip: 30,81 Prot: 29,24 HC: 87,42

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

- 22

## Jueves

- 2 Puré de Judías Verdes y Zanahoria.  
Cinta de Lomo al Horno  
Patatas Revolconas  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 590 Lip: 19,58 Prot: 32,88 HC: 73,13

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

- 9 Brócoli Salteado  
Albóndigas de Ternera a la Jardinera  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 583 Lip: 28,53 Prot: 21,43 HC: 54,61

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta



FESTIVO

- 23

## Viernes

- 3 Lentejas Estofadas con Verduras  
Caballa en Aceite  
Champiñón al Ajillo  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 723 Lip: 24,69 Prot: 43,14 HC: 76,25

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

- 10 Potaje de Garbanzos con Espinacas  
Pollo en Pepitoria  
Guisantes Rehogados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 723 Lip: 21,66 Prot: 44,47 HC: 88,24

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

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

Kcal: 855 Lip: 23,68 Prot: 35,86 HC: 101,80

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

- 24

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.