

Lunes

1



FESTIVO

- 8 Judías Pintas Estofadas.
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 557 **Lip:** 14,80 **Prot:** 23,12 **HC:** 85,43**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

- 15 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 + Ave + Fruta

- 22 Judías Pintas Estofadas.
Jurel en Salsa de Eneldo.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 660 **Lip:** 17,38 **Prot:** 37,41 **HC:** 81,30**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

- 29 Paella de Verduras.
Gallo al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 639 **Lip:** 15,19 **Prot:** 34,36 **HC:** 91,14**Cena:** Patata + Huevo + Lácteo

Martes

2

- Arroz Campesina.
Gallo a la Riojana.
Pimiento Asado en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 667 **Lip:** 13,11 **Prot:** 34,58 **HC:** 94,68**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

- 9 Coditos al Gratén
Salchichas Frescas al Vino
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 888 **Lip:** 30,99 **Prot:** 27,01 **HC:** 107,95**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

- 16 Menestra de Verduras Rehogada.
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 469 **Lip:** 18,21 **Prot:** 28,89 **HC:** 47,67**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

- 23 Espirales Amatriciana
Nuggets de Bacalao
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 849 **Lip:** 31,23 **Prot:** 21,61 **HC:** 103,55**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

- 30 Judías Verdes Rehogadas
Tallarines a la Boloñesa.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 625 **Lip:** 17,89 **Prot:** 22,99 **HC:** 92,87**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

Miércoles

3

- Judías Blancas con Chorizo.
Tortilla Francesa con Queso.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 714 **Lip:** 27,59 **Prot:** 28,62 **HC:** 90,98**Cena:** Patata + Pescado + Lácteo

- 10 Arroz con Tomate.
Salmón en Salsa de Eneldo.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 742 **Lip:** 27,87 **Prot:** 30,31 **HC:** 95,84**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

- 17 Judías Blancas Estofadas con Verduras.
Empanadillas de Atún
Champiñón Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 788 **Lip:** 27,58 **Prot:** 23,25 **HC:** 113,53**Cena:** Patata + Huevo + Lácteo

- 24 Crema de Calabacín ECO.
Rottí de Pavo al Horno.
Dados de Calabaza ECO.
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 527 **Lip:** 22,81 **Prot:** 25,98 **HC:** 52,71**Cena:** Patata + Pescado + Lácteo

31



FESTIVO

Jueves

4

- Macarrones con Tomate
Merluza al Horno
Zanahoria Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 638 **Lip:** 17,87 **Prot:** 30,60 **HC:** 89,39**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

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

Kcal: 696 **Lip:** 18,59 **Prot:** 40,86 **HC:** 94,68**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

- 18 Macarrones Napolitana
Pollo al Ajillo
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 824 **Lip:** 22,59 **Prot:** 42,36 **HC:** 96,06**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

- 25 Arroz con Tomate.
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 707 **Lip:** 25,25 **Prot:** 16,38 **HC:** 105,62**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

Viernes

5

- Lentejas Estofadas con Verduras.
Croquetas de Pollo
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 753 **Lip:** 26,59 **Prot:** 27,06 **HC:** 103,54**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

- 12 Coliflor a la Italiana
Bacalao con Tomate.
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 770 **Lip:** 33,53 **Prot:** 38,34 **HC:** 76,48**Cena:** Patata + Ave + Fruta

- 19 Rissoto de Tomate y Calabacín
Gallo a la Riojana.
Pimiento Asado en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 748 **Lip:** 18,44 **Prot:** 40,48 **HC:** 97,44**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

- 26 Sopa de Cocido.
Cocido Completo.
Repollo Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 763 **Lip:** 22,07 **Prot:** 44,82 **HC:** 99,84**Cena:** Verdura + Pescado + 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.