

## Lunes

3 Guisantes Rehogados con Bacon.  
Tortilla Francesa.  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 497 **Lip:** 18,36 **Prot:** 20,03 **HC:** 63,86

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

10 Rissoto de Champiñón.  
Bacalao con Tomate  
Pimientos Asados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 681 **Lip:** 19,02 **Prot:** 34,31 **HC:** 95,83

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

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

**Kcal:** 669 **Lip:** 18,57 **Prot:** 37,16 **HC:** 92,02

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

24 Crema de Verduras ECO.  
Croquetas de Jamón  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 537 **Lip:** 20,11 **Prot:** 10,74 **HC:** 78,08

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

31 Arroz Cinco Delicias  
Rotti de Pavo al Horno.  
Zanahoria ECO en Guiso  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 564 **Lip:** 21,45 **Prot:** 29,26 **HC:** 61,73

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

## Martes

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

**Kcal:** 597 **Lip:** 24,68 **Prot:** 25,21 **HC:** 70,48

**Cena:** Patata + Ave + Fruta

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

**Kcal:** 512 **Lip:** 12,38 **Prot:** 25,35 **HC:** 74,91

**Cena:** Patata + Pescado + Lácteo

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

**Kcal:** 612 **Lip:** 28,93 **Prot:** 14,43 **HC:** 74,23

**Cena:** Patata + Huevo + Fruta

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

**Kcal:** 537 **Lip:** 12,37 **Prot:** 34,65 **HC:** 72,79

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

## Miércoles

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

**Kcal:** 695 **Lip:** 24,60 **Prot:** 28,67 **HC:** 93,53

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

12



FESTIVO

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

**Kcal:** 544 **Lip:** 15,12 **Prot:** 23,25 **HC:** 81,40

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

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

**Kcal:** 727 **Lip:** 27,10 **Prot:** 29,93 **HC:** 94,01

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

## Jueves

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

**Kcal:** 665 **Lip:** 19,70 **Prot:** 29,92 **HC:** 95,38

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

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

**Kcal:** 631 **Lip:** 19,61 **Prot:** 34,61 **HC:** 68,40

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

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

**Kcal:** 785 **Lip:** 26,03 **Prot:** 46,38 **HC:** 89,72

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

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

**Kcal:** 681 **Lip:** 24,45 **Prot:** 25,61 **HC:** 90,82

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

## Viernes

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

**Kcal:** 553 **Lip:** 17,53 **Prot:** 22,88 **HC:** 76,95

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

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

**Kcal:** 689 **Lip:** 20,96 **Prot:** 25,05 **HC:** 98,94

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

21 Lentejas Estofadas con Verduras.  
Tortilla Francesa.  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Kcal:** 642 **Lip:** 18,68 **Prot:** 28,46 **HC:** 92,86

**Cena:** Patata + Ave + Fruta

28 Macarrones Amatriciana .  
Merluza en Papillote  
Verduras Asadas  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Kcal:** 777 **Lip:** 26,95 **Prot:** 37,94 **HC:** 95,61

**Cena:** Patata + Ave + 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.