

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

Sopa de Cocido
Cocido Completo
Repollo Rehogado
Pan
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 811 Lip: 28,60 Prot: 45,64 HC: 96,18

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

8

Arroz a Banda
Pollo Asado
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 761 Lip: 24,14 Prot: 46,48 HC: 93,25

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

15

Sopa de Cocido
Cocido Completo
Repollo Rehogado
Pan
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 811 Lip: 28,60 Prot: 45,64 HC: 96,18

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

22

Garbanzos Estofados con Verduras
Limanda al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 679 Lip: 22,35 Prot: 41,83 HC: 80,75

Cena: Arroz + Carne + Fruta

29

Sopa de Cocido
Cocido Completo
Repollo Rehogado
Pan
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 811 Lip: 28,60 Prot: 45,64 HC: 96,18

Cena: Verdura + Ave + Fruta

7

Crema de Brócoli y Zanahoria
Falafel de Garbanzos*
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan
Fruta de Temporada

Kcal: 656 Lip: 33,02 Prot: 16,44 HC: 75,27

Cena: Pasta + Carne + Lácteo

14

Fideuá de Verduras
Palometa con Tomate
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan
Fruta de Temporada

Kcal: 688 Lip: 22,12 Prot: 31,18 HC: 92,25

Cena: Verdura + Ave + Fruta

21

Sopa Castellana
Escalope de Pollo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan
Fruta de Temporada

Kcal: 587 Lip: 27,53 Prot: 32,08 HC: 53,38

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

28

Paella de Marisco
Rotti de Pavo al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan
Fruta de Temporada

Kcal: 654 Lip: 20,97 Prot: 30,19 HC: 92,14

Cena: Patata + Pescado + Fruta

6

Macarrones Napolitana
Salmón al Horno
Pimientos Asados
Pan
Fruta de Temporada

Kcal: 686 Lip: 23,08 Prot: 31,52 HC: 87,78

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

13

Arroz con Tomate
Tortilla Francesa de York
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan
Fruta de Temporada

Kcal: 650 Lip: 24,28 Prot: 18,75 HC: 93,49

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

20

Arroz con Verduras
Jurel al Ajillo
Zanahoria Rehogada
Pan
Fruta de Temporada

Kcal: 669 Lip: 21,26 Prot: 28,50 HC: 95,04

Cena: Patata + Ave + Lácteo

27

Marmitako de Salmón
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan
Fruta de Temporada

Kcal: 581 Lip: 24,46 Prot: 26,61 HC: 65,64

Cena: Verdura + Carne + Fruta

5

Judías Blancas Estofadas con Verduras
Tortilla Francesa con Atún
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan
Fruta de Temporada

Kcal: 623 Lip: 24,56 Prot: 30,40 HC: 73,18

Cena: Patata + Ave + Lácteo

12



19

Judías Pintas con Chorizo
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan
Fruta de Temporada

Kcal: 688 Lip: 28,54 Prot: 28,59 HC: 82,84

Cena: Pasta + Carne + Fruta

26

Crema de Coliflor
Cinta de Lomo al Horno
Patatas Panadera
Pan
Fruta de Temporada

Kcal: 571 Lip: 20,23 Prot: 34,20 HC: 65,54

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo

4

Estofado de Patatas con Verduras
Salchichas Frescas al Vino
Zanahorias al Ajillo
Pan
Fruta de Temporada

Kcal: 679 Lip: 32,98 Prot: 21,70 HC: 76,69

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

11

Crema de Calabacín
Albóndigas de Ternera a la Jardinera
Patatas Dado en Guiso
Pan
Fruta de Temporada

Kcal: 698 Lip: 24,33 Prot: 26,29 HC: 95,58

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

18

Puré de Judías Verdes y Zanahoria
Lasaña Boloñesa
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan
Fruta de Temporada

Kcal: 647 Lip: 19,25 Prot: 22,12 HC: 94,56

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

25

Lentejas Estofadas con Verduras
Crujiente de Bacalao
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan
Fruta de Temporada

Kcal: 682 Lip: 18,81 Prot: 42,29 HC: 88,05

Cena: Arroz + Ave + Fruta

mediterránea

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.