

Lunes

10

Arroz con Tomate
Caballa en Aceite
Pimientos Asados
Pan y Agua
Gelatina

Kcal: 680 **Lip:** 20,13 **Prot:** 28,32 **HC:** 97,01

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

17

Crema de Calabacín con Picatostes
Cinta de Lomo al Horno
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 646 **Lip:** 19,94 **Prot:** 33,87 **HC:** 84,88

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

24

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

Kcal: 717 **Lip:** 22,13 **Prot:** 33,78 **HC:** 95,01

Cena: Verdura + Carne + Fruta

31

Crema de Verduras
Espirales con Atún
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 714 **Lip:** 19,90 **Prot:** 24,03 **HC:** 111,08

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

Martes

11

Puré de Judías Verdes y Zanahoria
Raviolis de Carne en Salsa de Tomate
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 666 **Lip:** 19,92 **Prot:** 17,19 **HC:** 105,20

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

18

Paella de Marisco
Rotti de Pavo al Horno
Zanahoria Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 690 **Lip:** 21,18 **Prot:** 28,58 **HC:** 101,69

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

25

Crema de Zanahoria
Albóndigas de Ternera en Salsa
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 748 **Lip:** 26,68 **Prot:** 25,85 **HC:** 101,61

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

Miércoles

12

Garbanzos Estofados con Verduras
Huevos Villarroj
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 695 **Lip:** 23,80 **Prot:** 23,57 **HC:** 99,66

Cena: Arroz + Carne + Fruta

19

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

Kcal: 719 **Lip:** 19,18 **Prot:** 43,02 **HC:** 95,30

Cena: Pasta + Carne + Lácteo

26

Garbanzos Encebollados
Limanda a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 691 **Lip:** 22,85 **Prot:** 38,06 **HC:** 85,64

Cena: Pasta + Ave + Fruta

Jueves

13

Brocoli Salteado
Pollo Asado
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 543 **Lip:** 19,93 **Prot:** 32,50 **HC:** 56,50

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

20

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

Kcal: 600 **Lip:** 25,15 **Prot:** 23,64 **HC:** 72,40

Cena: Verdura + Ave + Fruta

27

Arroz Cinco Delicias
Salchichas Frescas al Vino
Champiñón al Ajillo
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 710 **Lip:** 38,52 **Prot:** 23,48 **HC:** 66,45

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

Viernes

14

Judías Blancas con Chorizo
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 729 **Lip:** 23,47 **Prot:** 43,62 **HC:** 88,59

Cena: Patata + Ave + Fruta

21

Sopa de Cocido
Cocido Completo
Repollo Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Natillas

Kcal: 834 **Lip:** 21,15 **Prot:** 41,16 **HC:** 122,92

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

28

Judías Pintas con Arroz
Tortilla Francesa con Queso
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 791 **Lip:** 30,91 **Prot:** 32,37 **HC:** 99,53

Cena: Verdura + 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.