

## Lunes

- 1 Espirales Amatriciana  
Alitas de Pollo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 896 Lip: 36,79 Prot: 36,01 HC: 88,33

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

- 7 Estofado de Patatas con Verduras  
Salchichas Frescas al Vino

Zanahorias al Ajillo  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 712 Lip: 33,29 Prot: 22,60 HC: 82,91

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

- 14 Crema de Calabacín  
Albóndigas de Ternera a la Jardinera  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 695 Lip: 24,16 Prot: 25,47 HC: 94,98

Cena: Pasta + Ave + Fruta

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

Kcal: 709 Lip: 26,92 Prot: 20,31 HC: 94,68

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

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

Kcal: 679 Lip: 21,29 Prot: 28,98 HC: 98,16

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

## Martes

- 1 Espirales Amatriciana  
Alitas de Pollo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 896 Lip: 36,79 Prot: 36,01 HC: 88,33

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

- 8 Arroz a Banda  
Pollo en Pepitoria

Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 738 Lip: 19,68 Prot: 39,48 HC: 103,33

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

- 15 Arroz Campesina  
Merluza a la Andaluzza  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 688 Lip: 19,44 Prot: 30,23 HC: 101,58

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

- 22 Menestra de Verduras Rehogada  
Escalope de Pollo  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 588 Lip: 28,65 Prot: 32,44 HC: 49,95

Cena: Patata + Huevo + Lácteo

- 29 Crema de Coliflor  
Cinta de Lomo al Horno  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 587 Lip: 19,58 Prot: 32,97 HC: 71,66

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

## Miércoles

- 2 Lentejas Estofadas con Verduras  
Caballa en Aceite  
Arroz Pilaf  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 737 Lip: 21,67 Prot: 40,26 HC: 97,25

Cena: Arroz + Verdura + Fruta

- 9 Macarrones Napolitana  
Salmón al Horno

Champiñón Rehogado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 763 Lip: 30,51 Prot: 33,24 HC: 88,43

Cena: Verdura + Carne + Fruta

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

Kcal: 703 Lip: 17,67 Prot: 37,08 HC: 102,28

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

- 23 Sopa de Arroz  
Jurel al Ajillo  
Zanahoria Rehogada  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 573 Lip: 16,78 Prot: 25,92 HC: 71,90

Cena: Verdura + Ave + Fruta

- 30 Macarrones con Tomate  
Huevos En Salsa  
Guisantes Rehogados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 684 Lip: 23,32 Prot: 22,42 HC: 96,29

Cena: Verdura + Carne + Fruta

## Jueves

- 3 Judías Verdes Rehogadas  
Ragout de Ternera Estofada  
Patatas Revolconas  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 584 Lip: 22,85 Prot: 34,45 HC: 61,39

Cena: Pasta + Ave + Fruta

- 10 Judías Blancas Estofadas con Verduras  
Tortilla de Patata con Cebolla

Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 681 Lip: 25,37 Prot: 27,56 HC: 88,60

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

- 17 Coditos al Gratin  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 676 Lip: 26,21 Prot: 22,63 HC: 87,93

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 24 Patatas Guisadas con Chorizo  
Tortilla Francesa con Queso  
Champiñón Rehogado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 701 Lip: 35,59 Prot: 22,55 HC: 75,06

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 31 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: Patata + Huevo + Fruta

## Viernes

- 4 Arroz con Tomate  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 712 Lip: 26,46 Prot: 21,21 HC: 100,99

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

- 11 Brocoli Salteado  
Potaje de Garbanzos con Espinacas y Bacalao  
Ensalada de Lechuga y Cebolla  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 727 Lip: 21,51 Prot: 43,77 HC: 90,11

Cena: Patata + Huevo + Fruta

- 18 Lentejas Estofadas con Verduras  
Palometa a la Riojana  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 774 Lip: 25,16 Prot: 45,07 HC: 93,80

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

- 25 Judías Pintas Estofadas  
Limanda al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 693 Lip: 20,77 Prot: 42,09 HC: 87,17

Cena: Arroz + Huevo + 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.