

Lunes

10



FESTIVO

17

Crema de Calabacín ECO
Pollo en Pepitoria
Patatas Fritas
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 622 **Lip:** 21,30 **Prot:** 38,28 **HC:** 68,76

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo

24

Lasaña Boloñesa
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 690 **Lip:** 33,83 **Prot:** 23,13 **HC:** 70,60

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Martes

11

Arroz Tres Delicias
Albóndigas de Ternera a la Jardinera
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 825 **Lip:** 31,80 **Prot:** 26,26 **HC:** 112,56

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

18

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

Kcal: 668 **Lip:** 23,95 **Prot:** 19,15 **HC:** 97,49

Cena: Verdura + Ave + Fruta

25

Crema de Verduras
Delicias de Bacalao
Champiñón Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 591 **Lip:** 20,37 **Prot:** 31,85 **HC:** 71,03

Cena: Pasta + Verdura + Fruta

Miércoles

12

Crema de Zanahoria
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 592 **Lip:** 26,57 **Prot:** 17,31 **HC:** 73,09

Cena: Arroz + Carne + Fruta

19

Sopa de Cocido
Cocido Completo

Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 660 **Lip:** 14,48 **Prot:** 36,10 **HC:** 99,27

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

26

Paella de Verduras
Magro con Tomate
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 775 **Lip:** 22,15 **Prot:** 36,18 **HC:** 110,97

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Jueves

13

Coditos con Tomate
Croquetas de Bacalao
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 718 **Lip:** 24,04 **Prot:** 14,54 **HC:** 110,23

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

20

Fideuá de Verduras ECO
Gallo al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 664 **Lip:** 16,52 **Prot:** 37,97 **HC:** 90,52

Cena: Patata + Carne + Fruta

27

Judías Pintas Estofadas
Caballa en Aceite
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 650 **Lip:** 19,61 **Prot:** 38,10 **HC:** 80,96

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

Viernes

14

Judías Blancas Estofadas con Verduras
Jurel al Horno
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 710 **Lip:** 20,82 **Prot:** 40,54 **HC:** 82,47

Cena: Patata + Huevo + Fruta

21

Lentejas Estofadas con Verduras
Sardinas con Tomate
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 815 **Lip:** 30,86 **Prot:** 45,47 **HC:** 91,08

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

28

Guisantes Rehogados
Pollo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 613 **Lip:** 22,92 **Prot:** 45,61 **HC:** 57,37

Cena: Arroz + Verdura + 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.