

## Lunes

9 Arroz con Tomate  
Caballa en Aceite  
Pimientos Asados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 682 **Lip:** 20,40 **Prot:** 29,20 **HC:** 96,63

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

16 Crema de Verduras ECO  
Magro con Tomate  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 634 **Lip:** 21,58 **Prot:** 34,05 **HC:** 75,70

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

23 Crema de Calabacín ECO  
San Jacobo  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 541 **Lip:** 22,48 **Prot:** 11,65 **HC:** 72,90

**Cena:** Patata + Pescado + Fruta

30 Crema de Zanahoria ECO  
Tortellini con Carne Picada  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 637 **Lip:** 19,63 **Prot:** 15,56 **HC:** 96,99

**Cena:** Patata + Pescado + Fruta

## Martes

10 Menestra de Verduras  
Croquetas de Jamón  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 507 **Lip:** 20,75 **Prot:** 9,23 **HC:** 70,26

**Cena:** Patata + Pescado + Fruta

17 Judías Blancas Estofadas con Verduras  
Tortilla de Patata con Cebolla  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 706 **Lip:** 27,39 **Prot:** 27,81 **HC:** 90,21

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

24 Espirales con Tomate  
Tortilla Francesa con Queso  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 718 **Lip:** 28,94 **Prot:** 21,72 **HC:** 92,68

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

31 Arroz con Pollo  
Gallo a la Riojana  
Pimiento Asado en Guiso  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 667 **Lip:** 13,90 **Prot:** 40,72 **HC:** 97,17

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

## Miércoles

11 Macarrones Napolitana  
Pollo Asado  
Zanahoria Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 737 **Lip:** 21,54 **Prot:** 41,70 **HC:** 93,66

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

18 Códigos al Gratén  
Escalope de Merluza  
Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 758 **Lip:** 22,55 **Prot:** 24,19 **HC:** 114,61

**Cena:** Patata + Huevo + Fruta

25 Judías Pintas con Chorizo  
Merluza al Horno  
Zanahorias al Ajillo  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 705 **Lip:** 23,35 **Prot:** 40,75 **HC:** 85,85

**Cena:** Pasta + Ave + Lácteo

## Jueves

12 Garbanzos Estofados con Verduras  
Gallo al Horno  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 722 **Lip:** 20,17 **Prot:** 44,28 **HC:** 93,42

**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

19 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

26 Arroz Campesina  
Rotti de Pavo al Horno  
Dados de Calabaza ECO  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 699 **Lip:** 22,22 **Prot:** 25,97 **HC:** 101,33

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

## Viernes

13 Crema de Zanahoria ECO  
Tortilla Francesa de York  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Kcal:** 551 **Lip:** 25,65 **Prot:** 20,58 **HC:** 58,39

**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

20 Arroz Cinco Delicias  
Salmón al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Kcal:** 715 **Lip:** 33,11 **Prot:** 35,30 **HC:** 68,07

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

27 Lentejas Estofadas con Verduras  
Salmón en Salsa de Eneldo  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Kcal:** 807 **Lip:** 30,79 **Prot:** 44,89 **HC:** 90,09

**Cena:** Arroz + Huevo + 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.