

|    | Lunes  | Martes   | Miércoles   | Jueves   | Viernes   |
|----|--|--|---|--|---|
| 5  |  | 6  | 7   | 8  | 9   |
| 12 | Ensaladilla Rusa<br>Cinta de Lomo al Horno<br>Ensalada de Lechuga y Maíz<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada | 13 Berenjenas ECO en salsa de tomate<br>Guiso Marinero de Alubias<br>Patatas Dado en Guiso<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada | 14 Macarrones con Tomate<br>Tortilla Francesa con Atún<br>Ensalada de Lechuga y Zanahoria<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada             | 15 Lentejas Estofadas con Verduras<br>Croquetas de Pollo<br>Ensalada de Lechuga y Tomate<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada             | 16 Arroz Cinco Delicias<br>Gallo a la Riojana<br>Pimiento Asado en Guiso<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada y Yogur  |
| 19 | <b>Kcal: 676 Lip: 24,73 Prot: 39,88 HC: 75,84</b><br><b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta                  | <b>Kcal: 705 Lip: 19,77 Prot: 33,89 HC: 97,82</b><br><b>Cena:</b> Arroz + Ave + Fruta  | <b>Kcal: 668 Lip: 25,11 Prot: 24,43 HC: 86,59</b><br><b>Cena:</b> Verdura + Carne + Lácteo  | <b>Kcal: 699 Lip: 23,07 Prot: 23,25 HC: 101,21</b><br><b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta   | <b>Kcal: 633 Lip: 20,24 Prot: 39,33 HC: 71,42</b><br><b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta                             |
| 26 | Crema de Zanahoria ECO<br>Lasaña de Atún<br>Ensalada de Lechuga y Maíz<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada   | 20 Arroz con Conejo<br>Tortilla Francesa<br>Ensalada de Lechuga y Zanahoria<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada                | 21 Judías Verdes con Tomate<br>Guiso de Patata con Merluza<br>Patatas Dado en Guiso<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada                   | 22 Garbanzos Estofados con Chorizo<br>Tortilla de Patata con Cebolla<br>Ensalada de Lechuga y Tomate<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada | 23 Coliflor a la Italiana<br>Merluza al Papillote<br>Verduras Asadas<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada y Yogur      |
| 27 | <b>Kcal: 626 Lip: 14,32 Prot: 18,68 HC: 103,57</b><br><b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta                   | <b>Kcal: 663 Lip: 23,70 Prot: 22,97 HC: 93,25</b><br><b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo                                   | <b>Kcal: 652 Lip: 19,94 Prot: 22,17 HC: 98,69</b><br><b>Cena:</b> Verdura + Ave + Fruta   | <b>Kcal: 802 Lip: 36,49 Prot: 30,44 HC: 91,28</b><br><b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Fruta  | <b>Kcal: 800 Lip: 30,49 Prot: 31,96 HC: 80,95</b><br><b>Cena:</b> Patata + Huevo + Fruta                              |
| 28 | Arroz con Tomate<br>Gallo a la Romana<br>Ensalada de Lechuga y Maíz<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada      | 27 Crema de Calabacín ECO<br>Lacón a la Gallega<br>Patatas Panadera<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada                        | 28 Judías Blancas Estofadas con Verduras<br>Alitas de Pollo al Ajillo<br>Ensalada de Lechuga y Tomate<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada | 29 Fideuá de Verduras ECO<br>Palometa con Tomate<br>Pimientos Asados<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada                                 | 30 Lentejas Con Arroz<br>Tortilla Francesa<br>Ensalada de Lechuga y Queso<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada y Yogur |
|    | <b>Kcal: 733 Lip: 20,71 Prot: 36,74 HC: 102,56</b><br><b>Cena:</b> Verdura + Ave + Fruta                     | <b>Kcal: 546 Lip: 20,04 Prot: 26,70 HC: 63,68</b><br><b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo                                   | <b>Kcal: 842 Lip: 38,90 Prot: 46,62 HC: 79,22</b><br><b>Cena:</b> Arroz + Huevo + Fruta   | <b>Kcal: 724 Lip: 22,30 Prot: 33,37 HC: 96,34</b><br><b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta  | <b>Kcal: 763 Lip: 28,60 Prot: 32,79 HC: 97,37</b><br><b>Cena:</b> Patata + Pescado + 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.