

Lunes

- 5** Lentejas Estofadas con Verduras
Albóndigas en Salsa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Kcal: 757 **Lip:** 30,45 **Prot:** 32,31 **HC:** 90,70
Cena: Verdura + Pescado + Fruta
- 12** Arroz Campesina
Merluza a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Kcal: 673 **Lip:** 19,36 **Prot:** 29,83 **HC:** 98,54
Cena: Verdura + Huevo + Fruta
- 19** Arroz con Tomate
Gallo al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Kcal: 649 **Lip:** 16,61 **Prot:** 34,53 **HC:** 93,62
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

Martes

- 6** Crema de Verduras ECO
Tortilla Francesa de York
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Kcal: 496 **Lip:** 22,18 **Prot:** 17,04 **HC:** 57,38
Cena: Arroz + Ave + Fruta
- 13** Judías Pintas Estofadas
San Jacobo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Kcal: 689 **Lip:** 23,50 **Prot:** 23,13 **HC:** 99,45
Cena: Patata + Pescado + Fruta
- 20** Ensalada Mixta
Hamburguesa Completa
Patatas Fritas
Natillas de Vainilla
Kcal: 701 **Lip:** 30,07 **Prot:** 28,61 **HC:** 79,25
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

DÍA ESPECIAL

Miércoles

- 7** Sopa de Cocido
Cocido Completo
Repollo Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Kcal: 688 **Lip:** 17,58 **Prot:** 36,68 **HC:** 99,24
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo
- 14** Coditos al Ajillo
Sardinas con Tomate
Champiñón Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Kcal: 739 **Lip:** 29,14 **Prot:** 33,29 **HC:** 85,58
Cena: Verdura + Carne + Lácteo
- 21**

Jueves

- 1** Arroz con Verduras
Merluza al Horno
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Kcal: 641 **Lip:** 16,68 **Prot:** 28,89 **HC:** 96,61
Cena: Verdura + Carne + Fruta
- 8** 
FESTIVO
- 15** Judías Verdes Rehogadas
Pollo Asado
Patatas Panadera.
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Kcal: 582 **Lip:** 20,39 **Prot:** 39,39 **HC:** 61,10
Cena: Arroz + Pescado + Fruta
- 22**

Viernes

- 2** Judías Blancas Estofadas con Verduras
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Kcal: 666 **Lip:** 25,60 **Prot:** 29,76 **HC:** 82,34
Cena: Patata + Pescado + Fruta
- 9** Macarrones Napolitana
Gallo al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Kcal: 719 **Lip:** 20,77 **Prot:** 41,09 **HC:** 91,93
Cena: Verdura + Huevo + Fruta
- 16** Lentejas con Chorizo.
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Kcal: 709 **Lip:** 24,82 **Prot:** 31,31 **HC:** 92,97
Cena: Verdura + Ave + Fruta
- 23**

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.