

## 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.