

## Lunes

4

- 11 Menestra de Verduras Rehogada  
Raviolis de Carne  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 605 Lip: 20,62 Prot: 16,39 HC: 87,03

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

- 18 Lentejas Estofadas con Verduras  
Tortilla Francesa con Atún  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 617 Lip: 24,17 Prot: 31,26 HC: 71,59

Cena: Pasta + Carne + Lácteo

- 25 Arroz Tres Delicias  
Lomo de Merluza a la Gallega  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 552 Lip: 18,68 Prot: 32,43 HC: 62,41

Cena: Verdura + Ave + Fruta

## Martes

5

- 12 Judías Blancas con Chorizo  
Tortilla Francesa con Queso  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 673 Lip: 30,70 Prot: 28,88 HC: 73,41

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

- 19 Paella de Marisco  
Pollo Asado  
Menestra Rehogada  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 756 Lip: 20,30 Prot: 42,41 HC: 82,28

Cena: Patata + Pescado + Fruta

- 26 Lentejas Estofadas con Verduras  
Huevos Rellenos de Atún en Salsa  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 638 Lip: 23,77 Prot: 35,22 HC: 74,09

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

## Miércoles

6

- 13 Arroz con Verduras  
Delicias de Merluza  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 608 Lip: 20,39 Prot: 24,02 HC: 85,12

Cena: Patata + Ave + Fruta

- 20 Crema de Zanahoria  
Pasta Boloñesa de Ternera  
Ensalada de Lechuga y Cebolla  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 645 Lip: 18,49 Prot: 20,59 HC: 100,64

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

- 27 Fideuá de Verduras  
Hamburguesa de Ternera al Horno  
Ensalada de Lechuga y Cebolla  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 619 Lip: 22,19 Prot: 21,04 HC: 84,23

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

## Jueves

7

- 14 Sopa de Cocido  
Cocido Completo  
Repollo Rehogado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 729 Lip: 28,52 Prot: 40,20 HC: 92,15

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

- 21 Patatas Guisadas con Magro  
Bacalao al Horno  
Champiñón al Ajillo  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 572 Lip: 16,63 Prot: 41,26 HC: 65,79

Cena: Verdura + Ave + Fruta

- 28 Judías Verdes con Tomate  
Cazón Adobado  
Patatas Fritas  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 570 Lip: 20,42 Prot: 26,75 HC: 72,00

Cena: Pasta + Carne + Lácteo

## Viernes

8

- Arroz con Tomate  
Caballa en Aceite  
Pimientos Asados  
Pan y Agua  
Gelatina

Kcal: 619 Lip: 20,13 Prot: 26,74 HC: 84,53

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

- 15 Crema de Verduras con Picatostes  
Palometa con Tomate  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 619 Lip: 22,59 Prot: 28,47 HC: 77,21

Cena: Pasta + Carne + Fruta

- 22 Potaje de Garbanzos con Espinacas  
Huevos Villarroy  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 667 Lip: 24,05 Prot: 22,90 HC: 92,54

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 29 Sopa de Cocido  
Cocido Completo  
Repollo Rehogado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 729 Lip: 28,52 Prot: 40,20 HC: 92,15

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

mediterránea

VALORACIÓN NUTRICIONAL (V.N.): Energía (kcal) / Lípidos (g) / Proteínas (g) / Hidratos 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 Cento. Cualquier duda al respecto, nuestro personal le atenderá.