

Lunes

3 Crema de Coliflor
Flamenquines
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 597 **Lip:** 24,66 **Prot:** 25,21 **HC:** 70,48

Cena: Patata + Pescado + Fruta

10 Salteado de Berenjena y Calabacín ECO
Lentejas con Pollo
Zanahoria en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 510 **Lip:** 12,37 **Prot:** 25,30 **HC:** 74,54

Cena: Patata + Pescado + Fruta

17 Crema de Champiñón
Calamares a la Romana
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 612 **Lip:** 28,88 **Prot:** 14,43 **HC:** 74,23

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

24 Caldo de Cocido con Garbanzos
Carcamusas
Guisantes (dentro del Guiso)
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 537 **Lip:** 12,37 **Prot:** 34,65 **HC:** 72,79

Cena: Patata + Huevo + Fruta

31 Ensaladilla Rusa
San Jacobo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 662 **Lip:** 30,46 **Prot:** 18,81 **HC:** 78,30

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

Martes

4 Arroz Campesina
Huevos Rellenos de Atún
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 695 **Lip:** 24,60 **Prot:** 28,67 **HC:** 93,53

Cena: Verdura + Carne + Fruta

11 Puré de Patata
Bienmesabe Adobado
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 649 **Lip:** 21,61 **Prot:** 34,61 **HC:** 68,40

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

18 Salteado de Verduras
Potaje de Garbanzos con Bacalao
Patatas Dado en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 544 **Lip:** 15,11 **Prot:** 23,25 **HC:** 81,40

Cena: Verdura + Carne + Fruta

25 Arroz con Tomate
Sardinas al Horno
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 684 **Lip:** 18,25 **Prot:** 28,05 **HC:** 95,06

Cena: Verdura + Ave + Fruta

1

Miércoles

5 Sopa de Picadillo
Garbanzos Estofados con Chorizo
Zanahoria ECO en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 670 **Lip:** 19,70 **Prot:** 30,04 **HC:** 96,18

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

12



FESTIVO

19 Espirales con Atún
Pollo Asado
Dados de Calabaza ECO
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 854 **Lip:** 25,07 **Prot:** 45,98 **HC:** 92,14

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

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

Kcal: 692 **Lip:** 27,32 **Prot:** 27,93 **HC:** 86,97

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

2

Jueves

6 Calabacín ECO Gratinado
Guiso de Patata con Merluza
Patatas Dado en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 512 **Lip:** 16,30 **Prot:** 20,37 **HC:** 71,89

Cena: Verdura + Ave + Fruta

13 Crema de Calabacín ECO
Tallarines a la Boloñesa
Ensalada de Lechuga y Remolacha
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 626 **Lip:** 17,52 **Prot:** 21,55 **HC:** 94,38

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

20 Lentejas Estofadas con Verduras
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 610 **Lip:** 22,49 **Prot:** 27,11 **HC:** 77,95

Cena: Patata + Ave + Fruta

27 Macarrones Amatriciana
Merluza en Papillote
Verduras Asadas
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 710 **Lip:** 23,47 **Prot:** 33,98 **HC:** 90,45

Cena: Verdura + Carne + Fruta

3

Viernes

7 Guisantes Rehogados con Bacon
Tortilla Francesa con Atún
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 636 **Lip:** 31,11 **Prot:** 31,40 **HC:** 59,41

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

14 Rissoto de Champiñón
Bacalao con Tomate
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 816 **Lip:** 21,90 **Prot:** 37,87 **HC:** 102,42

Cena: Verdura + Carne + Fruta

21 Arroz a Banda
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 736 **Lip:** 22,05 **Prot:** 41,12 **HC:** 97,18

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

28 Crema de Verduras ECO
Croquetas de Jamón
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 604 **Lip:** 23,54 **Prot:** 14,70 **HC:** 83,24

Cena: Patata + Pescado + Fruta

4

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.