

Lunes

10



FESTIVO

17

Crema de Calabacín ECO
Pollo en Pepitoria
Patatas Fritas
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 614 **Lip:** 21,22 **Prot:** 38,13 **HC:** 67,30

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo

24

Lasaña Boloñesa
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 639 **Lip:** 26,25 **Prot:** 25,13 **HC:** 72,96

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Martes

11

Arroz Cantonés
Albóndigas a la Jardinera
Guisantes Rehogados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 699 **Lip:** 27,88 **Prot:** 25,55 **HC:** 83,99

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

18

Arroz con Tomate Confitado
Tortilla Francesa de York
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 653 **Lip:** 23,87 **Prot:** 18,76 **HC:** 94,44

Cena: Verdura + Ave + Fruta

25

Crema de Verduras ECO
Delicias de Bacalao
Champiñón Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 567 **Lip:** 18,36 **Prot:** 30,78 **HC:** 69,00

Cena: Pasta + Verdura + Fruta

Miércoles

12

Puré de Zanahoria
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 534 **Lip:** 26,20 **Prot:** 15,61 **HC:** 58,04

Cena: Arroz + Carne + Fruta

19

Sopa de Cocido
Cocido Completo

Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 652 **Lip:** 15,39 **Prot:** 39,88 **HC:** 91,67

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

26

Paella Hortelana
Magro de Cerdo Estofado
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 653 **Lip:** 19,50 **Prot:** 11,87 **HC:** 108,31

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Jueves

13

Coditos Napolitana
Croquetas de Bacalao
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 756 **Lip:** 23,15 **Prot:** 13,82 **HC:** 105,21

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

20

Fideuá de Verduras ECO
Gallo al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 639 **Lip:** 16,41 **Prot:** 37,33 **HC:** 85,86

Cena: Patata + Carne + Fruta

27

Alubias Pintas con Verduras
Caballa en Aceite
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 674 **Lip:** 22,72 **Prot:** 40,15 **HC:** 77,91

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

Viernes

14

Judías Blancas Estofadas con Verduras
Jurel al Horno
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 740 **Lip:** 22,96 **Prot:** 40,95 **HC:** 84,90

Cena: Patata + Huevo + Fruta

21

Lentejas Guisadas
Sardinas a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Queso
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 692 **Lip:** 36,33 **Prot:** 35,61 **HC:** 56,28

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

28

Guisantes Rehogados
Pollo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 620 **Lip:** 22,95 **Prot:** 46,83 **HC:** 57,94

Cena: Arroz + Verdura + 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.