

**Lunes**

1



**FESTIVO**

8 Crema de Calabacín ECO  
Escalope de Pollo  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal: 678 Lip: 30,29 Prot: 33,71 HC: 68,10**

**Cena: Arroz + Pescado + Lácteo**

15 Coditos al Gratén  
Salchichas de Pavo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal: 702 Lip: 23,01 Prot: 22,30 HC: 84,29**

**Cena: Verdura + Pescado + Lácteo**

22 Arroz Campesina  
Merluza al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal: 628 Lip: 16,50 Prot: 29,42 HC: 94,10**

**Cena: Verdura + Carne + Fruta**

29 Macarrones con Atún  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal: 690 Lip: 26,60 Prot: 26,72 HC: 86,25**

**Cena: Verdura + Pescado + Lácteo**

**Martes**

2

Lentejas Con Arroz  
Tortilla Francesa con Atún  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal: 713 Lip: 24,09 Prot: 32,34 HC: 88,41**

**Cena: Verdura + Ave + Lácteo**

9 Espirales Amatriciana  
Caballa en Aceite  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada


**Kcal: 749 Lip: 22,08 Prot: 33,13 HC: 85,96**

**Cena: Verdura + Carne + Fruta**

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

**Kcal: 680 Lip: 27,49 Prot: 32,91 HC: 78,35**

**Cena: Pasta + Ave + Fruta**

23 Cocido Maragato   
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**JORNADA GASTRONÓMICA  
CASTILLA Y LEÓN**

**Kcal: 521 Lip: 13,09 Prot: 30,92 HC: 72,91**

**Cena: Verdura + Pescado + Lácteo**

30 Lentejas Estofadas con Verduras  
Pollo al Ajillo  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Postre Especial

**Kcal: 741 Lip: 23,00 Prot: 49,74 HC: 86,35**

**Cena: Arroz + Huevo + Fruta**



**Miércoles**

3

Crema de Verduras ECO  
Magro de Cerdo con Tomate  
Patatas Dado  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal: 703 Lip: 20,90 Prot: 34,21 HC: 77,15**

**Cena: Arroz + Pescado + Fruta**

10 Lentejas Estofadas con Verduras  
Cinta de Lomo Adobada al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal: 656 Lip: 20,22 Prot: 43,88 HC: 77,92**

**Cena: Patata + Huevo + Lácteo**

17 Paella Mixta.  
Merluza a la Bilbaína  
Pimientos Asados  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal: 688 Lip: 19,80 Prot: 35,73 HC: 96,21**

**Cena: Verdura + Carne + Fruta**

24 Fideuá de Verduras ECO  
Jurel al Horno  
Champiñón Rehogado  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal: 678 Lip: 18,19 Prot: 31,64 HC: 87,25**

**Cena: Arroz + Ave + Fruta**

**Jueves**

4

Sopa de Cocido  
Cocido Completo con Verduras  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal: 651 Lip: 15,31 Prot: 39,53 HC: 92,04**

**Cena: Verdura + Huevo + Lácteo**

11 Arroz con Tomate  
Merluza en Papillote  
Verduras Asadas  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal: 600 Lip: 14,12 Prot: 27,85 HC: 93,73**

**Cena: Verdura + Ave + Fruta**

18 Sopa de Cocido  
Cocido Completo con Verduras  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal: 651 Lip: 15,31 Prot: 39,53 HC: 92,04**

**Cena: Verdura + Pescado + Fruta**

25 Judías Pintas Estofadas  
Tortilla de Patata con Cebolla  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal: 689 Lip: 27,22 Prot: 27,24 HC: 86,77**

**Cena: Verdura + Pescado + Lácteo**

**Viernes**

5

Macarrones con Tomate  
Limanda a la Andaluza  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Kcal: 748 Lip: 25,31 Prot: 35,62 HC: 94,76**

**Cena: Verdura + Carne + Fruta**

12 Judías Blancas Estofadas con Verduras  
Tortilla de Patata con Cebolla  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Kcal: 754 Lip: 30,73 Prot: 31,43 HC: 91,27**

**Cena: Pasta + Pescado + Fruta**

19 Judías Verdes con Tomate  
Salmón al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Kcal: 617 Lip: 31,17 Prot: 32,52 HC: 52,13**

**Cena: Arroz + Huevo + Fruta**

26 Crema de Zanahoria ECO  
Albóndigas de Ternera en Salsa  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

*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.