

Lunes

8 Macarrones con Tomate
Caballa en Aceite
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 659 **Lip:** 23,25 **Prot:** 35,71 **HC:** 74,53

Cena: Verdura + Carne + Fruta

15 Arroz a la Cubana
Salchichas de Pavo al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 694 **Lip:** 31,54 **Prot:** 25,52 **HC:** 80,58

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

22 Espaguetis con Tomate
Crujiente de Bacalao
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 784 **Lip:** 29,16 **Prot:** 17,58 **HC:** 95,65

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

29 Lentejas con Chorizo
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 708 **Lip:** 33,44 **Prot:** 30,13 **HC:** 74,81

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Martes

9 Lentejas con Chorizo
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 618 **Lip:** 28,33 **Prot:** 28,64 **HC:** 65,16

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

16 Sopa de Picadillo con Huevo Cocido
Filetes Rusos con Tomate
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 760 **Lip:** 30,88 **Prot:** 34,33 **HC:** 69,85

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

23 Crema de Zanahoria ECO
Pollo Asado
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 539 **Lip:** 18,90 **Prot:** 37,19 **HC:** 53,27

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

30 Arroz Tres Delicias
Magro de Cerdo con Tomate
Guisantes Rehogados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 683 **Lip:** 20,68 **Prot:** 40,44 **HC:** 63,20

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

Miércoles

10 Crema de Verduras ECO
Bacalao con Tomate
Patatas Panadera
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 507 **Lip:** 15,42 **Prot:** 30,75 **HC:** 61,16

Cena: Pasta + Ave + Fruta

17 Judías Verdes con Tomate
Guiso de Patata con Choco

Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 454 **Lip:** 13,24 **Prot:** 19,55 **HC:** 66,09

Cena: Arroz + Ave + Fruta

24 Lentejas Estofadas con Verduras
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 648 **Lip:** 27,66 **Prot:** 28,27 **HC:** 74,62

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

31 Crema de Calabacín ECO
Jurel al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 424 **Lip:** 16,29 **Prot:** 24,80 **HC:** 34,34

Cena: Patata + Carne + Fruta

Jueves

11 Paella de Verduras
Albóndigas en Salsa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 717 **Lip:** 29,67 **Prot:** 21,63 **HC:** 90,48

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

18 Macarrones Gratinados
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 753 **Lip:** 30,33 **Prot:** 22,83 **HC:** 80,47

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

25 Paella Mixta.
Salmón en Salsa de Eneldo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 725 **Lip:** 28,44 **Prot:** 31,16 **HC:** 89,56

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

Viernes

12 Judías Pintas Estofadas
Croquetas de Pollo
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 681 **Lip:** 26,00 **Prot:** 24,92 **HC:** 88,14

Cena: Patata + Huevo + Fruta

19 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Gallo a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 684 **Lip:** 22,21 **Prot:** 47,57 **HC:** 74,93

Cena: Pasta + Carne + Fruta

26 Sopa de Cocido
Cocido Completo con Verduras

Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 667 **Lip:** 18,67 **Prot:** 42,89 **HC:** 85,00

Cena: Verdura + Pescado + 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.