

Lunes

5

12 Ensaladilla Rusa

Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 663 Lip: 24,69 Prot: 39,54 HC: 73,05**Cena: Verdura + Pescado + Fruta**

19

Crema de Zanahoria ECO
Lasaña de Atún
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 611 Lip: 14,24 Prot: 18,28 HC: 100,53**Cena: Verdura + Carne + Fruta**

26

Arroz con Tomate
Gallo a la Romana
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 840 Lip: 22,86 Prot: 39,31 HC: 104,19**Cena: Verdura + Ave + Fruta**

Martes

6

13 Berenjenas ECO en Guiso en Salsa de Tomate

Guiso Marinero de Alubias
Patatas Dado en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 570 Lip: 13,62 Prot: 31,41 HC: 80,04**Cena: Arroz + Ave + Fruta**

20

Arroz con Conejo
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 656 Lip: 24,01 Prot: 22,89 HC: 91,00**Cena: Verdura + Pescado + Lácteo**

27

Crema de Calabacín ECO
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 511 Lip: 17,94 Prot: 26,31 HC: 60,65**Cena: Verdura + Pescado + Lácteo**

Miércoles

7

14 Macarrones Napolitana

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

Kcal: 721 Lip: 25,35 Prot: 23,77 HC: 82,71**Cena: Verdura + Carne + Lácteo**

21

Judías Verdes con Tomate
Guiso de Patata con Merluza
Patatas Dado en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 555 Lip: 12,53 Prot: 16,76 HC: 77,95**Cena: Verdura + Ave + Fruta**

28

Judías Blancas Estofadas con Verduras
Alitas de Pollo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 819 Lip: 38,68 Prot: 45,22 HC: 75,48**Cena: Arroz + Huevo + Fruta**

Jueves

8

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

Kcal: 742 Lip: 20,71 Prot: 30,95 HC: 91,72**Cena: Verdura + Ave + Fruta**

15

Lentejas Estofadas con Verduras

Croquetas de Pollo
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 705 Lip: 22,58 Prot: 21,68 HC: 96,68**Cena: Verdura + Pescado + Fruta**

22

Garbanzos Estofados con Chorizo
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 730 Lip: 32,83 Prot: 27,08 HC: 84,94**Cena: Arroz + Pescado + Fruta**

29

Fideuá de Verduras ECO
Palometa con Tomate
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 807 Lip: 22,07 Prot: 36,55 HC: 90,66**Cena: Verdura + Carne + Fruta**

Viernes

9

Judías Verdes con Mayonesa
Raviolis de Carne en Salsa de Tomate
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 728 Lip: 26,59 Prot: 17,25 HC: 87,38**Cena: Patata + Pescado + Fruta**

16

Arroz Cinco Delicias

Gallo a la Riojana
Pimiento Asado en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 608 Lip: 19,76 Prot: 38,99 HC: 66,87**Cena: Verdura + Huevo + Fruta**

23

Coliflor a la Italiana
Merluza en Papillote
Verduras Asadas
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 837 Lip: 33,55 Prot: 32,58 HC: 82,87**Cena: Patata + Huevo + Fruta**

30

Lentejas Con Arroz
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Queso
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 809 Lip: 30,62 Prot: 37,40 HC: 93,02**Cena: Patata + 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.