

## Lunes

8



FESTIVO

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

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

16

Sopa de Picadillo con Huevo Cocido  
Albóndigas de Ternera en Salsa  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 727 Lip: 35,63 Prot: 31,68 HC: 70,73

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  
Merluza al Horno  
Patatas Panadera  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 476 Lip: 15,57 Prot: 27,55 HC: 57,03

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  
Abadejo a la Andaluza  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 469 Lip: 18,14 Prot: 28,70 HC: 46,56

Cena: Patata + Carne + Fruta

## Jueves

11

Paella de Verduras  
Filetes Rusos con Tomate  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 750 Lip: 24,92 Prot: 24,30 HC: 89,71

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

Potaje de Garbanzos Estofados  
Croquetas de Jamón  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 694 Lip: 26,58 Prot: 24,40 HC: 91,15

Cena: Patata + Huevo + Fruta

19

Judías Blancas Estofadas con Verduras  
Abadejo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 622 Lip: 19,13 Prot: 43,90 HC: 70,27

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.