

Lunes

1



FESTIVO

8

Judías Verdes Rehogadas
Espirales con Caballa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 693 Lip: 19,44 Prot: 22,47 HC: 89,74

Cena: Patata + Ave + Lácteo

15

Macarrones con Tomate
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 706 Lip: 19,99 Prot: 31,36 HC: 81,55

Cena: Verdura + Ave + Fruta

22

Brocoli Salteado
Espaguetis Boloñesa de Pollo
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 654 Lip: 17,03 Prot: 22,37 HC: 85,59

Cena: Patata + Carne + Lácteo

29

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

Kcal: 620 Lip: 15,68 Prot: 31,13 HC: 72,71

Cena: Pasta + Ave + Fruta

Martes

2

Sopa de Fideos
Hamburguesa de Ternera con Tomate
Guisantes Rehogados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 658 Lip: 21,71 Prot: 20,05 HC: 76,88

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

9

Arroz con Tomate
Dados de Salmón
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 819 Lip: 24,42 Prot: 30,94 HC: 104,17

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

16

Paella de Verduras
Huevos Villarroy
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 672 Lip: 21,18 Prot: 14,91 HC: 107,53

Cena: Patata + Carne + Fruta

23

Lentejas Con Arroz
Merluza a la Andaluza
Menestra de Verduras Rehogada
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 726 Lip: 20,42 Prot: 35,75 HC: 95,09

Cena: Verdura + Ave + Fruta

30

Judías Pintas Estofadas
Tortilla Francesa con Queso
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 650 Lip: 27,32 Prot: 27,30 HC: 76,90

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Miércoles

3

Garbanzos Encebollados
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 593 Lip: 19,39 Prot: 32,24 HC: 75,45

Cena: Verdura + Ave + Fruta

10

Sopa de Cocido
Cocido Completo
Repollo Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 703 Lip: 18,63 Prot: 41,32 HC: 95,93

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

17

Crema de Calabaza con Picatostes
Abadejo a la Gallega
Patatas Revolconas
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 578 Lip: 17,15 Prot: 31,57 HC: 76,42

Cena: Pasta + Ave + Lácteo

24

Crema de Calabacín con Picatostes
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 586 Lip: 26,71 Prot: 17,85 HC: 71,02

Cena: Pasta + Carne + Lácteo

Jueves

4

Arroz a Banda
Huevos En Salsa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 691 Lip: 22,54 Prot: 21,37 HC: 97,09

Cena: Verdura + Carne + Fruta

11

Fideuá de Pescado
Tortilla Francesa de York
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 650 Lip: 23,72 Prot: 26,20 HC: 76,44

Cena: Verdura + Carne + Fruta

18

Judías Blancas Estofadas con Verduras
Ragout de Ternera Estofada
Zanahorias al Ajillo
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 729 Lip: 24,79 Prot: 47,16 HC: 82,68

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

25

Sopa de Cocido
Cocido Completo
Repollo Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 703 Lip: 18,63 Prot: 41,32 HC: 95,93

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

Viernes

5

Crema de Zanahoria
Pollo en Pepitoria
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 675 Lip: 23,87 Prot: 37,16 HC: 79,70

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

12

Lentejas Estofadas con Verduras
Aлитas de Pollo al Horno
Champiñón al Ajillo
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 860 Lip: 39,37 Prot: 45,75 HC: 76,70

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

19



FESTIVO

26

Patatas Guisadas con Chorizo
Palometa a la Riojana
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 789 Lip: 30,26 Prot: 36,89 HC: 76,27

Cena: Verdura + Ave + Fruta

mediterránea

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.