

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1



2

Lentejas Estofadas con Verduras
Caballa en Aceite
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

3

Judías Verdes Rehogadas
Ragout de Ternera Estofada
Patatas Revolconas
Pan y Agua
Fruta de Temporada

4

Arroz con Tomate
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

7

Estofado de Patatas con Verduras
Salchichas Frescas al Vino

Zanahorias al Ajillo
Pan y Agua
Fruta de Temporada

8

Arroz a Banda
Pollo en Pepitoria

Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

9

Macarrones Napolitana
Salmón al Horno

Champiñón Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

10

Judías Blancas Estofadas con Verduras
Tortilla de Patata con Cebolla

Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

11

Brocoli Salteado
Potaje de Garbanzos con Espinacas y Bacalao
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 684 Lip: 33,11 Prot: 21,96 HC: 77,28

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

14

Crema de Calabacín
Albóndigas de Ternera a la Jardinera
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 728 Lip: 19,36 Prot: 37,66 HC: 96,76

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

15

Arroz Campesina
Escalope de Merluza
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

16

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

17

Coditos al Gratin
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

18

Lentejas Estofadas con Verduras
Palometa a la Riojana
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 690 Lip: 23,70 Prot: 24,82 HC: 88,64

Cena: Pasta + Ave + Fruta

21

Puré de Judías Verdes y Zanahoria
Lasaña Boloñesa
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 706 Lip: 18,12 Prot: 18,78 HC: 113,74

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

22

Menestra de Verduras Rehogada
Escalope de Pollo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

23

Sopa de Arroz
Jurel al Ajillo
Zanahoria Rehogada
Pan y Agua
Fruta de Temporada

24

Patatas Guisadas con Chorizo
Tortilla Francesa con Queso
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

25

Judías Pintas Estofadas
Limanda al Horno
Champiñón Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 647 Lip: 19,30 Prot: 22,18 HC: 94,50

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

28

Paella de Marisco
Cinta de Lomo al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 618 Lip: 31,06 Prot: 34,18 HC: 49,81

Cena: Patata + Huevo + Lácteo

29

Crema de Coliflor
Pollo Asado
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

30

Macarrones con Tomate
Huevos En Salsa
Guisantes Rehogados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

31

Lentejas Estofadas con Verduras
Crujiente de Bacalao
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 679 Lip: 18,24 Prot: 35,87 HC: 90,02

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

Kcal: 559 Lip: 18,26 Prot: 33,42 HC: 66,78

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

Kcal: 749 Lip: 23,08 Prot: 21,71 HC: 94,56

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Kcal: 740 Lip: 25,78 Prot: 25,68 HC: 96,39

Cena: Patata + Huevo + 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.