

Lunes

19

26 Coditos con Tomate
Tortilla de Patata.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Yogur

Kcal: 777 **Lip:** 27,73 **Prot:** 22,73 **HC:** 88,58

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

Martes

20

27 Judías Verdes Rehogadas
Magro de Cerdo con Tomate
Guisantes Rehogados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 615 **Lip:** 20,03 **Prot:** 34,88 **HC:** 55,40

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

Miércoles

21

Arroz Campesina
Merluza a la Andaluza
Ensalada de Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 679 **Lip:** 19,60 **Prot:** 29,42 **HC:** 99,69

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

28

Garbanzos Estofados con Verduras
Nuggets de Bacalao
Ensalada de Tomate
Pan y Agua
Yogur

Kcal: 737 **Lip:** 34,03 **Prot:** 28,52 **HC:** 81,60

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Jueves

22

Lentejas con Chorizo
Tortilla Francesa
Asadillo de Pimientos
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 700 **Lip:** 30,79 **Prot:** 29,57 **HC:** 78,86

Cena: Patata + Pescado + Fruta

29

Arroz con Tomate
Salchichas de Pavo al Horno

Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 663 **Lip:** 25,45 **Prot:** 21,87 **HC:** 89,93

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Viernes

23

Ensalada de Pasta
Calamares a la Romana
Pisto de Verduras
Pan y Agua
Yogur

Kcal: 988 **Lip:** 48,43 **Prot:** 27,69 **HC:** 96,71

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

30

Crema de Zanahoria
Albóndigas de Ternera a la Jardinera
Verduras en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 512 **Lip:** 23,41 **Prot:** 17,86 **HC:** 55,86

Cena: Patata + Huevo + 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.