

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

Lentejas Estofadas con Verduras
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

2

Menestra de Verduras Rehogada
Bacalao con Tomate
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

3

Judías Pintas Estofadas
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 698 Lip: 19,30 Prot: 39,79 HC: 93,59

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

Kcal: 502 Lip: 19,11 Prot: 28,15 HC: 53,35

Cena: Patata + Carne + Fruta

Kcal: 749 Lip: 30,69 Prot: 31,18 HC: 90,49

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

6

Lentejas Estofadas con Verduras
Escalope de Merluza
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

7

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

8

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

9

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

10

Judías Verdes Rehogadas
Pollo Asado
Champiñón al Ajillo
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 684 Lip: 18,84 Prot: 28,85 HC: 102,77

Cena: Arroz + Carne + Fruta

Kcal: 683 Lip: 21,99 Prot: 34,05 HC: 85,80

Cena: Verdura + Ave + Fruta

Kcal: 627 Lip: 21,87 Prot: 22,86 HC: 88,86

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

Kcal: 696 Lip: 18,58 Prot: 40,86 HC: 94,68

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

Kcal: 605 Lip: 24,89 Prot: 42,33 HC: 53,41

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

13

Salteado de Verduras
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

14

Judías Blancas con Chorizo
Tortilla Francesa con Queso
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada

15

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

16

Lentejas Estofadas con Verduras
Croquetas de Pollo
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

17

Crema de Calabacín ECO
Espirales con Atún
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 531 Lip: 20,07 Prot: 29,79 HC: 58,98

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

Kcal: 740 Lip: 34,15 Prot: 30,75 HC: 80,65

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Kcal: 633 Lip: 13,68 Prot: 34,82 HC: 95,01

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

Kcal: 686 Lip: 23,09 Prot: 23,10 HC: 98,38

Cena: Patata + Pescado + Fruta

Kcal: 702 Lip: 22,63 Prot: 23,38 HC: 100,95

Cena: Verdura + Ave + Fruta

20



FESTIVO

21



FESTIVO

22

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

23

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

24

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

Kcal: 623 Lip: 22,88 Prot: 16,84 HC: 91,34

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Kcal: 696 Lip: 18,58 Prot: 40,86 HC: 94,68

Cena: Verdura + Ave + Fruta

Kcal: 725 Lip: 30,80 Prot: 35,42 HC: 75,19

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

27

Brócoli Gratinado
Marmitako de Salmón
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

28

Crema de Zanahoria ECO
Ragout de Ternera Estofada
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 609 Lip: 22,84 Prot: 25,61 HC: 75,60

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

Kcal: 620 Lip: 25,40 Prot: 33,26 HC: 64,21

Cena: Pasta + Verdura + Lácteo

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.