

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2		3	4	5	6
9	Sopa de Picadillo Garbanzos con Chorizo  Pan Blanco (30 g.) Fruta Temporada	10	11	12	13
		Crema Hortelana Arroz con Pollo al Horno y Salsa de Tomate  Pan Blanco (30 g.) Fruta Temporada	Potaje de Lentejas con Calabaza Tortilla Francesa  Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Blanco (30 g.) Yogur de sabor	Patatas a la Riojana Albóndigas de Cerdo al Horno con Salsa de Tomate Zanahorias al Vapor Pan Blanco (30 g.) Fruta Temporada	Lacitos con Salsa de Tomate y Orégano Palometa al Horno en Salsa  Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Blanco (30 g.) Fruta Temporada
	<b>Kcal: 543 Lip: 16,91 Prot: 19,82 HC: 72,12</b> <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta	<b>Kcal: 605 Lip: 18,52 Prot: 14,22 HC: 97,27</b> <b>Cena:</b> Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta	<b>Kcal: 510 Lip: 18,15 Prot: 20,25 HC: 67,43</b> <b>Cena:</b> Arroz + Carne + Fruta	<b>Kcal: 517 Lip: 22,85 Prot: 18,84 HC: 65,88</b> <b>Cena:</b> Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta	<b>Kcal: 540 Lip: 15,64 Prot: 24,47 HC: 75,96</b> <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Lácteo o Fruta
16	Puchero Anillas de Calamar Rebozadas  Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Blanco (30 g.) Yogur de sabor	17	18	19	20
		Crema de Verduras Hamburguesa de Ternera a la Plancha con Salsa de Zanahorias Arroz Pilaf Salteado Pan Blanco (30 g.) Fruta Temporada	Potaje de Alubias Blancas Merluza al Horno en Salsa Verde  Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Blanco (30 g.) Fruta Temporada	Coditos con Salsa de Tomate y Queso Rallado Tortilla de Patatas con Calabacín  Tomate Natural Pan Blanco (30 g.) Fruta Temporada	Judías Verdes Rehogadas Marmitako de Atún Guisado  Pan Blanco (30 g.) Fruta Temporada
	<b>Kcal: 652 Lip: 23,32 Prot: 23,56 HC: 85,61</b> <b>Cena:</b> Pasta + Huevo + Fruta	<b>Kcal: 486 Lip: 12,54 Prot: 15,09 HC: 78,07</b> <b>Cena:</b> Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta	<b>Kcal: 479 Lip: 14,96 Prot: 24,97 HC: 63,50</b> <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Lácteo o Fruta	<b>Kcal: 647 Lip: 25,24 Prot: 18,33 HC: 86,05</b> <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Lácteo o Fruta	<b>Kcal: 393 Lip: 9,19 Prot: 17,03 HC: 63,45</b> <b>Cena:</b> Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta
23	Arroz al Vapor con Salsa de Tomate Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Blanco (30 g.) Fruta Temporada	24	25	26	27
		Crema de Calabacín Espaguetis Boloñesa  Pan Blanco (30 g.) Fruta Temporada	Patatas Guisadas con Chorizo Salchicha Frankfurt Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Blanco (30 g.) Yogur de sabor	Sopa de Picadillo Garbanzos Estofados  Pan Blanco (30 g.) Fruta Temporada	Lentejas con Verduras Cocidas Bacalao al Horno a la Riojana Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Blanco (30 g.) Fruta Temporada
	<b>Kcal: 559 Lip: 16,56 Prot: 13,79 HC: 92,14</b> <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Lácteo o Fruta	<b>Kcal: 608 Lip: 18,72 Prot: 20,26 HC: 91,26</b> <b>Cena:</b> Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta	<b>Kcal: 568 Lip: 27,34 Prot: 21,77 HC: 60,94</b> <b>Cena:</b> Arroz + Ave + Fruta	<b>Kcal: 510 Lip: 14,14 Prot: 17,94 HC: 71,91</b> <b>Cena:</b> Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta	<b>Kcal: 471 Lip: 12,11 Prot: 26,00 HC: 66,24</b> <b>Cena:</b> Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta
30	Potaje de Alubias Blancas con Calabacín Tortilla de Patatas con Cebolla Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Blanco (30 g.) Fruta Temporada	31			
		Crema Hortelana Arroz al Horno con Pavo y Zanahoria  Pan Blanco (30 g.) Fruta Temporada			
	<b>Kcal: 613 Lip: 24,37 Prot: 19,07 HC: 81,45</b> <b>Cena:</b> Arroz + Ave + Lácteo o Fruta	<b>Kcal: 602 Lip: 19,63 Prot: 14,75 HC: 96,41</b> <b>Cena:</b> Ensalada + Huevo + Lácteo o 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.