

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

Macarrones con Tomate
Escalope de Merluza
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 707 **Lip:** 20,01 **Prot:** 21,10 **HC:** 110,94

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

8



FESTIVO

15

Crema de Calabacín ECO.
Filetes Rusos con Tomate
Arroz Pilaf
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 690 **Lip:** 24,51 **Prot:** 22,69 **HC:** 78,18

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

22

Ensalada Mixta
Hamburguesa de Ternera Completa
Patatas Fritas
Macedonia de Fruta Casera y Yogur

Kcal: 768 **Lip:** 29,26 **Prot:** 29,58 **HC:** 97,82

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

7



FESTIVO

14

Sopa de Picadillo de Pollo
Escalope de Merluza
Ensalada de Lechuga y , Zanahoria y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 566 **Lip:** 18,27 **Prot:** 22,13 **HC:** 79,24

Cena: Arroz + Carne + Fruta

21

Sopa de Fideos
Cocido Sin Cerdo
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 558 **Lip:** 11,93 **Prot:** 29,52 **HC:** 85,68

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

6



FESTIVO

13

Arroz a Banda.
Rotti de Pavo al Horno.
Zanahoria ECO en Guiso
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 671 **Lip:** 19,37 **Prot:** 33,42 **HC:** 93,27

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

20

Arroz con Verduras: Cebolla, Zanahoria, Champiñón, Calabacín
Tortilla Francesa con Atún.
Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 697 **Lip:** 29,50 **Prot:** 16,75 **HC:** 95,19

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

5

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

Kcal: 653 **Lip:** 23,35 **Prot:** 19,45 **HC:** 95,07

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

12

Lentejas Estofadas con Verduras.
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 749 **Lip:** 26,97 **Prot:** 28,06 **HC:** 101,50

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

19

Tallarines a la Boloñesa
Gallo a la Bilbaína
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 685 **Lip:** 18,51 **Prot:** 44,00 **HC:** 84,58

Cena: Verdura + Carne + Fruta

4

Judías Blancas Estofadas con Verduras.
Gallo al Horno
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 685 **Lip:** 17,76 **Prot:** 44,58 **HC:** 90,02

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

11

Macarrones con Tomate
Salmón en Salsa de Eneldo.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 750 **Lip:** 28,49 **Prot:** 33,03 **HC:** 90,26

Cena: Verdura + Ave + Fruta

18

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

Kcal: 617 **Lip:** 18,04 **Prot:** 37,35 **HC:** 79,07

Cena: Arroz + Ave + 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.