

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

5



FESTIVO

6

Paella de Verduras y Marisco
Croquetas de Jamón
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

7

Judías Blancas Estofadas con Verduras
Pollo Asado
Patatas Panadera
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

8

Fideuá de Verduras ECO
Gallo a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

9

Lentejas Estofadas con Verduras
Rotti de Pavo al Horno
Zanahoria en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 725 Lip: 21,50 Prot: 15,90 HC: 114,78

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Kcal: 743 Lip: 20,26 Prot: 49,91 HC: 92,76

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

Kcal: 733 Lip: 19,99 Prot: 38,80 HC: 98,82

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

Kcal: 706 Lip: 22,51 Prot: 42,49 HC: 84,94

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

12



FESTIVO

13



FESTIVO

14

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

15

Sopa de Cocido
Cocido Completo con Verduras
Pan y Agua
Fruta de Temporada

16

Puré de Calabacín y Zanahoria
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 698 Lip: 19,49 Prot: 18,75 HC: 115,56

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

Kcal: 651 Lip: 15,31 Prot: 39,53 HC: 92,04

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

Kcal: 616 Lip: 30,09 Prot: 20,09 HC: 67,34

Cena: Verdura + Ave + Fruta

19

Coliflor a la Italiana con Salsa de Tomate
Lentejas con Chorizo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

20

Paella de Verduras
Magro en Salsa
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

21

Crema de Zanahoria ECO
San Jacobo de Pollo
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

22

Macarrones con Atún
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

23

Judías Blancas Estofadas con Verduras
Merluza al Horno
Verduras Asadas
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 859 Lip: 33,93 Prot: 30,47 HC: 109,02

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

Kcal: 741 Lip: 20,43 Prot: 35,22 HC: 104,49

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

Kcal: 540 Lip: 22,59 Prot: 11,90 HC: 71,19

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

Kcal: 678 Lip: 26,27 Prot: 24,50 HC: 86,01

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

Kcal: 666 Lip: 19,82 Prot: 40,96 HC: 83,59

Cena: Arroz + Ave + Fruta

26

Menestra de Verduras
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera

Pan y Agua
Fruta de Temporada

27

Judías Pintas Estofadas
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga, Tomate y Pimiento Rojo
Pan y Agua
Fruta de Temporada

28

Papas con Choco
Flamenquines
Ensalada de Lechuga y Maíz

Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

29

Sopa de Cocido
Cocido Completo con Verduras

Pan y Agua
Fruta de Temporada y Postre Especial

JORNADA GASTRONÓMICA
ANDALUCÍA



Kcal: 522 Lip: 18,92 Prot: 26,03 HC: 61,63

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

Kcal: 665 Lip: 21,69 Prot: 42,67 HC: 75,76

Cena: Arroz + Ave + Lácteo

Kcal: 691 Lip: 25,25 Prot: 29,44 HC: 89,66

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

Kcal: 674 Lip: 16,21 Prot: 39,72 HC: 95,53

Cena: Verdura + Pescado + 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.