

Lunes

- 11 Arroz con Tomate
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 670 **Lip:** 20,30 **Prot:** 29,47 **HC:** 94,57

Cena: Verdura + Carne + Fruta

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

Kcal: 813 **Lip:** 30,33 **Prot:** 28,51 **HC:** 105,31

Cena: Patata + Huevo + Lácteo

- 25 Menestra de Verduras
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 543 **Lip:** 20,76 **Prot:** 25,98 **HC:** 62,13

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

Martes

- 12 Crema de Calabacín ECO
Raviolis de Carne en Salsa de Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 569 **Lip:** 17,00 **Prot:** 14,24 **HC:** 88,19

Cena: Patata + Huevo + Fruta

- 19 Paella de Verduras
Empanadillas de Atún
Ensalada de Tomate y Aceitunas
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 818 **Lip:** 29,40 **Prot:** 13,58 **HC:** 127,21

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 26 Judías Pintas Estofadas
Bacalao con Tomate
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 650 **Lip:** 16,55 **Prot:** 40,63 **HC:** 86,28

Cena: Patata + Carne + Fruta

Miércoles

- 13 Patatas a la Riojana
Merluza a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 651 **Lip:** 25,90 **Prot:** 32,61 **HC:** 74,13

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

- 20 Crema de Zanahoria ECO
Pollo Asado
Patatas Panadera
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 593 **Lip:** 21,09 **Prot:** 37,60 **HC:** 61,39

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

- 27 Arroz Caldoso con Pollo
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 635 **Lip:** 23,25 **Prot:** 22,62 **HC:** 87,72

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Jueves

- 14 Crema de Verduras ECO
Potaje de Garbanzos con Huevo Cocido
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 629 **Lip:** 16,91 **Prot:** 24,49 **HC:** 97,02

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

- 21 Macarrones con Tomate
Gallo a la Bilbaína
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 678 **Lip:** 17,61 **Prot:** 37,51 **HC:** 91,72

Cena: Verdura + Ave + Fruta

- 28 Sopa de Cocido
Tortilla Francesa
Cocido Completo con Verduras
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 660 **Lip:** 14,48 **Prot:** 36,10 **HC:** 99,27

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

Viernes

- 15 Lentejas Estofadas con Verduras
Jurel al Horno
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 810 **Lip:** 23,02 **Prot:** 43,73 **HC:** 99,88

Cena: Verdura + Ave + Fruta

- 22 Fabada Asturiana
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 873 **Lip:** 50,38 **Prot:** 34,59 **HC:** 73,35

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

- 29 Espirales Amatriciana
Boquerones a la Andaluza
Ensalada de Tomate y Aceitunas
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 902 **Lip:** 37,43 **Prot:** 38,83 **HC:** 101,93

Cena: Verdura + Carne + 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.