

Lunes

1

Fideuá de Verduras 1-3T
Tortilla de Patata 3-12Ensalada de Lechuga y Maíz 12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Kcal: 728 Lip: 29,93 Prot: 21,34 HC: 95,41

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

8

Judías Verdes Rehogadas 12
Jurel con Tomate 2T-4-14T
Patatas Panadera 12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Kcal: 594 Lip: 22,40 Prot: 30,36 HC: 70,12

Cena: Arroz + Carne + Fruta

15

Marmitako de Salmón 4-12
Tortilla Francesa de York 3
Ensalada de Lechuga y Tomate 12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Kcal: 591 Lip: 25,89 Prot: 24,85 HC: 67,44

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

Martes

2

Crema de Verduras 9-12
Rotti de Pavo al Horno 6-12Zanahorias Rehogadas
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Kcal: 507 Lip: 19,80 Prot: 23,48 HC: 60,77

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo

9

Patatas Guisadas con Magro 12
Tortilla Francesa 3
Ensalada de Lechuga y Tomate 12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Kcal: 575 Lip: 23,15 Prot: 27,33 HC: 66,72

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

16

Coliflor Rehogada 12
Hamburguesa de Ternera al Horno 1-6-12
Ensalada de Lechuga y Cebolla 12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Kcal: 504 Lip: 20,93 Prot: 19,51 HC: 61,10

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

Miércoles

3



FESTIVO

10

Paella de Verduras
Jamoncitos de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz 12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Kcal: 682 Lip: 20,01 Prot: 39,22 HC: 89,78

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

17

Lentejas Estofadas con Verduras 1T-12
Caballa en Aceite 4
Ensalada de Lechuga y Maíz 12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Kcal: 619 Lip: 18,94 Prot: 38,99 HC: 74,79

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

Jueves

4

Arroz con Tomate
Fritura de Pescado (Empanadillas de Atún, Croquetas de Bacalao) 1-2-3-3T-4-6T-7-8T-9T-10T-14T
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada y Yogur 7

Kcal: 777,74 Lip: 28,15 Prot: 16,00 HC: 117,32

Cena: Verdura + Ave + Fruta

11

Sopa de Cocido 1-3T-12
Albóndigas de Ternera en Salsa 1-6-12
Patatas Dado en Guiso 12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada y Yogur 7

Kcal: 770,31 Lip: 30,05 Prot: 30,27 HC: 94,46

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

18

Ensalada Mixta 4-12
Hot Dog 1-3T-6T-7T-10T-11T-12T
Patatas Chips
Pan y Agua 1
Copa de Chocolate 1-5T-6T-7-8T

Kcal: 786,78 Lip: 37,66 Prot: 29,52 HC: 82,22

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

DÍA ESPECIAL

Kcal: 787 Lip: 26,82 Prot: 22,61 HC: 113,46

Cena: Patata + Huevo + Lácteo

14

Crema de Verduras 9-12
Pasta Boloñesa 1-3T
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Kcal: 675 Lip: 18,22 Prot: 21,94 HC: 107,97

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

ALÉRGICOS

- 1-Gluten
- 2-Crustáceo
- 3-Huevo
- 4-Pescado
- 5-Cacahuete
- 6-Soja
- 7-Leche y Derivados
- 8-Frutos Secos
- 9-Apio
- 10-Mostaza
- 11-Sesamo
- 12-Sulfitos
- 13-Altramuces
- 14-Moluscos

mediterránea

VALORACIÓN NUTRICIONAL (V.N.): Energía (kcal) / Lípidos (g) / Proteínas (g) / Hidratos Carbono (g)
FRUTA VARIADA Y DE TEMPORADA

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.