

Lunes

1 Guisantes Rehogados
San Jacobo 1-6-7
Ensalada de Lechuga y Tomate 12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Kcal: 575 Lip: 21,89 Prot: 18,95 HC: 76,08

Cena: Patata + Huevo + Lácteo

8 Sopa Minestrone 2T-9-12T-12
Lasaña Boloñesa 1-2T-3T-3-4T-6-7-8T-9-14T
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Kcal: 579 Lip: 15,10 Prot: 20,49 HC: 85,76

Cena: Patata + Huevo + Fruta

15 Lentejas con Chorizo 1T-12
Tortilla Francesa 3
Ensalada de Lechuga y Tomate 12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Kcal: 581 Lip: 21,66 Prot: 26,53 HC: 73,02

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

22 Crema de Verduras 9-12
Raviolis de Carne en Salsa de Tomate 1-2T-3-4T-7-8T-9T
Ensalada de Lechuga y Maíz 12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Kcal: 647 Lip: 20,25 Prot: 16,28 HC: 101,24

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

29 
FESTIVO

Martes

2 Coliflor a la Gallega
Albóndigas en Salsa 1-6-12
Patatas Dado en Guiso 12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Kcal: 621 Lip: 27,86 Prot: 20,67 HC: 72,49

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

9 Judías Pintas Estofadas 12
Limanda a la Andaluza 4
Ensalada de Lechuga y Tomate 12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Kcal: 644 Lip: 20,35 Prot: 38,13 HC: 79,78

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

16 Judías Verdes Rehogadas
Cinta de Lomo al Horno
Patatas Revolconas 12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Kcal: 542 Lip: 20,44 Prot: 34,49 HC: 57,12

Cena: Pasta + Ave + Fruta

23 Judías Blancas Estofadas con Verduras 12
Tortilla Francesa con Queso 3-7
Ensalada de Lechuga y Tomate 12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Kcal: 645 Lip: 27,23 Prot: 27,36 HC: 75,55

Cena: Arroz + Carne + Lácteo

30 
FESTIVO

Miércoles

3 Patatas a la Riojana 12
Tortilla de Bacalao 3-4
Ensalada de Lechuga y Cebolla 12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Kcal: 544 Lip: 21,49 Prot: 22,24 HC: 67,46

Cena: Verdura + Carne + Fruta

10 Arroz Tres Delicias 2-3-6-7-12T
Tortilla de Patata 3-12
Ensalada de Lechuga y Cebolla 12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Kcal: 663 Lip: 26,33 Prot: 24,79 HC: 81,71

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

17 Sopa de Arroz
Bacalao con Tomate 2T-4-14T
Champiñón al Ajillo
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Kcal: 557 Lip: 18,68 Prot: 29,55 HC: 69,68

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

24 Patatas Guisadas con Magro 12
Palometa en Salsa 4
Zanahoria Dado
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Kcal: 618 Lip: 20,47 Prot: 37,80 HC: 72,74

Cena: Verdura + Ave + Fruta

31 
FESTIVO

Jueves

4 Fideuá de Pescado 1-2-3T-4T-12-14
Alitas de Pollo al Horno
Pimientos Asados
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Kcal: 622 Lip: 19,77 Prot: 38,74 HC: 74,70

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

11 Sopa de Cocido 1-3T-6T-7T-12
Cocido Completo 6T-7T-12
Repollo Rehogado
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Kcal: 678 Lip: 22,28 Prot: 39,07 HC: 94,21

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

18 Pasta al Gratin 1-3T-7
Rottí de Pavo al Horno 6-12
Ensalada de Lechuga y Maíz 12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Kcal: 649 Lip: 23,31 Prot: 26,96 HC: 83,88

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

25 Sopa de Cocido 1-3T-6T-7T-12
Cocido Completo 6T-7T-12
Repollo Rehogado
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Kcal: 678 Lip: 22,28 Prot: 39,07 HC: 94,21

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

Viernes

5 Lentejas Estofadas con Verduras 1T-12
Merluza al Horno 4
Champiñón Rehogado
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada y Yogur 7

Kcal: 628,92 Lip: 20,18 Prot: 37,52 HC: 76,86

Cena: Pasta + Ave + Fruta

12 Crema de Calabacín 12
Salmón en Papillote 4
Verduras Asadas
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada y Yogur 7

Kcal: 633,43 Lip: 29,94 Prot: 31,80 HC: 60,70

Cena: Arroz + Carne + Fruta

19 Potaje de Garbanzos con Espinacas 12
Bienmesabe 1-4-12-14T
Ensalada de Lechuga y Cebolla 12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada y Yogur 7

Kcal: 699,89 Lip: 23,43 Prot: 38,82 HC: 86,43

Cena: Patata + Ave + Fruta

26 Arroz con Tomate
Delicias de Merluza 4
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada y Yogur 7

Kcal: 685,46 Lip: 25,09 Prot: 27,29 HC: 91,66

Cena: Verdura + Carne + Fruta

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 (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.