

## Lunes

- 1 Lentejas Estofadas con Verduras  
Croquetas de Jamón  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

## Martes

- 2 Arroz con Tomate  
Merluza al Horno  
Zanahorias al Ajillo  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

## Miércoles

- 3 Marmitako de Salmón  
Huevos En Salsa  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

## Jueves

- 4 Sopa de Cocido  
Cocido Completo  
Repollo Rehogado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

## Viernes

7



FESTIVO

8



FESTIVO

14

Sopa Minestrone  
Lasaña de Carne de Ternera  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

15

Judías Blancas con Chorizo  
Limanda a la Andaluza  
Champiñón al Ajillo  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

16

Arroz Cinco Delicias  
Tortilla de Patata  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

17

Crema de Calabacín  
Marrajo con Pasta y Verduras  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

18

Sopa de Cocido  
Cocido Completo  
Repollo Rehogado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

21

Kcal: 754 Lip: 24,78 Prot: 22,20 HC: 109,20

Cena: Patata + Huevo + Lácteo

Lentejas con Chorizo  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Cebolla  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

22

Kcal: 688 Lip: 23,12 Prot: 41,93 HC: 79,92

Cena: Verdura + Ave + Fruta

Sopa de Navidad  
Pollo a la Naranja  
Patatas Chips  
Pan y Agua  
Postre especial

23

Kcal: 643 Lip: 28,15 Prot: 21,12 HC: 76,42

Cena: Verdura + Carne + Lácteo



FESTIVO

24



FESTIVO

25



FESTIVO

28



FESTIVO

29



FESTIVO

30



FESTIVO

31



FESTIVO

Kcal: 661 Lip: 20,84 Prot: 22,96 HC: 97,48

Cena: Pasta + Ave + Lácteo

Kcal: 597 Lip: 18,12 Prot: 23,35 HC: 87,71

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Patatas a la Riojana  
Revuelto de Bacalao  
Ensalada de Lechuga y Cebolla  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 635 Lip: 26,02 Prot: 29,54 HC: 72,49

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

Sopa de Fideos  
Alitas de Pollo al Horno con Miel  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 719 Lip: 22,30 Prot: 35,43 HC: 92,75

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

Garbanzos Encebollados  
Caballa en Aceite  
Pimientos Asados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 595 Lip: 26,28 Prot: 22,97 HC: 68,69

Cena: Pasta + Carne + Lácteo

Kcal: 588 Lip: 18,59 Prot: 32,98 HC: 72,25

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

Kcal: 643 Lip: 21,87 Prot: 37,27 HC: 74,97

Cena: Verdura + Ave + Fruta

Kcal: 629 Lip: 24,36 Prot: 29,92 HC: 74,96

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

Kcal: 795 Lip: 35,91 Prot: 42,29 HC: 74,92

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

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 Cento. Cualquier duda al respecto, nuestro personal le atenderá.