

Lunes

11 Menestra de Verduras Rehogada
Raviolis de Carne
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 605 Lip: 20,62 Prot: 16,39 HC: 87,03

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

18 Lentejas Estofadas con Verduras
Tortilla Francesa con Atún
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 617 Lip: 24,17 Prot: 31,26 HC: 71,59

Cena: Pasta + Carne + Lácteo

25 Arroz Tres Delicias
Lomo de Merluza a la Gallega
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 552 Lip: 18,68 Prot: 32,43 HC: 62,41

Cena: Verdura + Ave + Fruta

Martes

12 Judías Blancas con Chorizo
Tortilla Francesa con Queso
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 673 Lip: 30,70 Prot: 28,88 HC: 73,41

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

19 Paella de Marisco
Pollo Asado
Menestra Rehogada
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 756 Lip: 20,30 Prot: 42,41 HC: 82,28

Cena: Patata + Pescado + Fruta

26 Lentejas Estofadas con Verduras
Huevos Rellenos de Atún en Salsa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 638 Lip: 23,77 Prot: 35,22 HC: 74,09

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

Miércoles

13 Arroz con Verduras
Delicias de Merluza
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 608 Lip: 20,39 Prot: 24,02 HC: 85,12

Cena: Patata + Ave + Fruta

20 Crema de Zanahoria
Pasta Boloñesa de Ternera
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 645 Lip: 18,49 Prot: 20,59 HC: 100,64

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

27 Fideuá de Verduras
Hamburguesa de Ternera al Horno
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 619 Lip: 22,19 Prot: 21,04 HC: 84,23

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

Jueves

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

Kcal: 729 Lip: 28,52 Prot: 40,20 HC: 92,15

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

21 Patatas Guisadas con Magro
Bacalao al Horno
Champiñón al Ajillo
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 572 Lip: 16,63 Prot: 41,26 HC: 65,79

Cena: Verdura + Ave + Fruta

28 Judías Verdes con Tomate
Cazón Adobado
Patatas Fritas
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 570 Lip: 20,42 Prot: 26,75 HC: 72,00

Cena: Pasta + Carne + Lácteo

Viernes

15 Crema de Verduras con Picatostes
Palometa con Tomate
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 619 Lip: 22,59 Prot: 28,47 HC: 77,21

Cena: Pasta + Carne + Fruta

22 Potaje de Garbanzos con Espinacas
Huevos Villarroy
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 667 Lip: 24,05 Prot: 22,90 HC: 92,54

Cena: Verdura + Carne + Fruta

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

Kcal: 729 Lip: 28,52 Prot: 40,20 HC: 92,15

Cena: Verdura + 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.