

Lunes

3 Lentejas Estofadas con Verduras ^{1T-12}
Tortilla Francesa ³
Ensalada de Lechuga y Cebolla ¹²
Pan y Agua ¹
Fruta de Temporada

Kcal: 586 Lip: 21,66 Prot: 26,67 HC: 74,23

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

10 Judías Verdes con Tomate ¹²
Tortilla de Patata ³⁻¹²
Ensalada de Lechuga y Zanahoria ¹²
Pan y Agua ¹
Fruta de Temporada

Kcal: 596 Lip: 26,56 Prot: 19,60 HC: 73,28

Cena: Arroz + Carne + Fruta

17 Lentejas con Chorizo ^{1T-6T-12}
Tortilla Francesa con Queso ³⁻⁷
Ensalada de Lechuga y Cebolla ¹²
Pan y Agua ¹
Fruta de Temporada

Kcal: 686 Lip: 30,25 Prot: 29,89 HC: 76,68

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

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

Kcal: 664 Lip: 21,53 Prot: 24,24 HC: 97,62

Cena: Verdura + Carne + Fruta

31 
FESTIVO

Martes

4 Crema de Calabaza ¹²
Lasaña Boloñesa ^{1-2T-3-3T-4T-6-7-8T-9-14T}
Ensalada de Lechuga y Zanahoria ¹²
Pan y Agua ¹
Fruta de Temporada

Kcal: 634 Lip: 19,41 Prot: 21,58 HC: 92,04

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

11 Judías Blancas con Chorizo ^{6T-12}
Bienmesabe ^{1-4-12-14T}
Ensalada de Lechuga y Tomate ¹²
Pan y Agua ¹
Fruta de Temporada

Kcal: 650 Lip: 20,64 Prot: 36,49 HC: 82,47

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

18 Crema de Coliflor con Picatostes ¹⁻¹²
Carcamusas ¹²
Guisantes en Guiso
Pan y Agua ¹
Fruta de Temporada

Kcal: 618 Lip: 20,31 Prot: 37,89 HC: 72,23

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

25 Judías Blancas Estofadas con Verduras ¹²
Huevos Rellenos de Atún en Salsa ³⁻⁴
Ensalada de Lechuga y Tomate ¹²
Pan y Agua ¹
Fruta de Temporada

Kcal: 642 Lip: 24,15 Prot: 34,26 HC: 75,31

Cena: Arroz + Ave + Lácteo

Miércoles

5 Paella de Verduras
Limanda a la Andaluza ⁴
Ensalada de Lechuga y Maíz ¹²
Pan y Agua ¹
Fruta de Temporada

Kcal: 671 Lip: 19,83 Prot: 30,39 HC: 96,56

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

12 Crema de Calabacín ¹²
Albóndigas de Ternera en Salsa ¹⁻⁶⁻¹²
Patatas Dado en Guiso ¹²
Pan y Agua ¹
Fruta de Temporada

Kcal: 737 Lip: 29,71 Prot: 25,38 HC: 93,11

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

19 Pasta al Gratén ^{1-3T-7}
Bacalao en Papillote ^{2T-4-14T}
Zanahoria al Horno
Pan y Agua ¹
Fruta de Temporada

Kcal: 664 Lip: 18,57 Prot: 33,49 HC: 92,09

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

26 Crema de Verduras con Picatostes ¹⁻⁹⁻¹²
Pasta con Caballa ^{1-3T-4}
Ensalada de Lechuga y Cebolla ¹²
Pan y Agua ¹
Fruta de Temporada

Kcal: 746 Lip: 21,61 Prot: 22,20 HC: 117,21

Cena: Patata + Huevo + Fruta

Jueves

6 Sopa de Fideos ^{1-3T}
Alitas de Pollo al Horno
Patatas Panadera ¹²
Pan y Agua ¹
Fruta de Temporada

Kcal: 705 Lip: 33,42 Prot: 31,52 HC: 70,68

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

13 Arroz Tres Delicias ^{2-3-6-7-12T}
Abadejo con Tomate ⁴
Ensalada de Lechuga y Maíz ¹²
Pan y Agua ¹
Fruta de Temporada

Kcal: 641 Lip: 18,77 Prot: 36,03 HC: 81,11

Cena: Verdura + Ave + Fruta

20 Sopa de Arroz
Cordon Bleu de Pollo ¹⁻³⁻⁷
Ensalada de Lechuga y Maíz ¹²
Pan y Agua ¹
Fruta de Temporada

Kcal: 630 Lip: 29,56 Prot: 18,19 HC: 75,37

Cena: Patata + Huevo + Lácteo

27 DIA NACIONAL DEL CELIACO
Patatas a la Riojana ^{6T-12}
Salchichas de Pavo al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz ¹²
Pan y Agua ¹
Fruta de Temporada

Kcal: 741 Lip: 40,94 Prot: 27,76 HC: 68,14

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

Viernes

7 Garbanzos Encebollados ¹²
Caballa en Aceite ⁴
Pimientos Asados
Pan y Agua ¹
Fruta de Temporada y Yogur ⁷

Kcal: 688,57 Lip: 25,04 Prot: 40,57 HC: 76,72

Cena: Pasta + Ave + Fruta

14 Sopa de Cocido ^{1-3T-12}
Cocido Completo ^{6T-12}
Repollo Rehogado
Pan y Agua ¹
Fruta de Temporada y Yogur ⁷

Kcal: 811,06 Lip: 28,60 Prot: 45,64 HC: 96,18

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

21 Garbanzos Estofados ¹²
Jurel al Horno ^{2T-4-14T}
Ensalada de Lechuga y Tomate ¹²
Pan y Agua ¹
Fruta de Temporada y Yogur ⁷

Kcal: 708,63 Lip: 26,90 Prot: 40,75 HC: 79,03

Cena: Verdura + Ave + Fruta

28 Sopa de Cocido ^{1-3T-12}
Cocido Completo ^{6T-12}
Repollo Rehogado
Pan y Agua ¹
Fruta de Temporada y Yogur ⁷

Kcal: 811,06 Lip: 28,60 Prot: 45,64 HC: 96,18

Cena: Verdura + Huevo + 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 Centro. Cualquier duda al respecto, nuestro personal le atenderá.

ALÉRGENOS
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