

Lunes

1



FESTIVO

- 8 Coditos al Gratén
Salchichas Frescas al Vino
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 888 Lip: 30,99 Prot: 27,01 HC: 107,95

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

- 15 Crema de Verduras ECO
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 571 Lip: 19,24 Prot: 31,51 HC: 68,90

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

- 22 Espirales Amatriciana
Nuggets de Bacalao
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 849 Lip: 31,23 Prot: 21,61 HC: 103,55

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 29 Judías Verdes Rehogadas
Tallarines a la Boloñesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 625 Lip: 17,89 Prot: 22,99 HC: 92,87

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Martes

2



FESTIVO

- 9 Arroz con Tomate
Merluza a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 683 Lip: 20,53 Prot: 29,15 HC: 98,87

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

- 16 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Empanadillas de Atún
Champiñón Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 788 Lip: 27,56 Prot: 23,25 HC: 113,53

Cena: Patata + Carne + Fruta

- 23 Crema de Calabacín ECO
Rotti de Pavo al Horno
Dados de Calabaza ECO
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 527 Lip: 22,78 Prot: 25,98 HC: 52,71

Cena: Patata + Pescado + Fruta

- 30 Lentejas con Chorizo
Tortilla Francesa con Queso
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 740 Lip: 33,61 Prot: 35,74 HC: 77,02

Cena: Arroz + Carne + Fruta

Miércoles

3

- Macarrones con Tomate
Merluza al Horno
Zanahoria Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 638 Lip: 17,87 Prot: 30,60 HC: 89,39

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

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

Kcal: 696 Lip: 18,58 Prot: 40,86 HC: 94,68

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

- 17 Macarrones Napolitana
Pollo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 753 Lip: 20,70 Prot: 41,21 HC: 83,15

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

- 24 Arroz con Tomate
Tortilla de Patata con Cebolla
Dados de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 714 Lip: 28,07 Prot: 18,23 HC: 101,17

Cena: Verdura + Ave + Lácteo



FESTIVO

Jueves

4

- Judías Blancas con Chorizo
Tortilla Francesa con Queso
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 737 Lip: 34,02 Prot: 34,61 HC: 76,73

Cena: Patata + Pescado + Fruta

- 11 Coliflor a la Italiana
Bacalao con Tomate
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 702 Lip: 30,05 Prot: 34,38 HC: 71,32

Cena: Patata + Ave + Fruta

- 18 Rissoto de Tomate y Calabacín
Gallo a la Riojana
Pimiento Asado en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 646 Lip: 15,53 Prot: 36,76 HC: 92,61

Cena: Pasta + Ave + Fruta

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

Kcal: 696 Lip: 18,58 Prot: 40,86 HC: 94,68

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

Viernes

5

- Arroz Campesina
Gallo a la Riojana
Pimiento Asado en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 700 Lip: 17,16 Prot: 38,78 HC: 100,17

Cena: Verdura + Ave + Fruta

- 12 Judías Pintas Estofadas
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 659 Lip: 25,57 Prot: 29,69 HC: 80,84

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

- 19 Lentejas Con Arroz
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 743 Lip: 25,61 Prot: 31,50 HC: 93,43

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

- 26 Judías Pintas Estofadas
Jurel en Salsa de Eneldo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 727 Lip: 20,84 Prot: 41,37 HC: 86,46

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

mediterránea

VALORACIÓN NUTRICIONAL: Energía: Kcal, Lípidos: g, Proteínas: g, Hidratos de 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.