

Lunes

- 5** Lentejas Estofadas con Verduras
Gallo al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Kcal: 632 Lip: 16,05 Prot: 44,78 HC: 79,68
Cena: Arroz + Huevo + Fruta
- 12** Lentejas Estofadas con Verduras
Fritura Variada
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Kcal: 683 Lip: 23,68 Prot: 24,46 HC: 95,68
Cena: Arroz + Carne + Fruta
- 19** Judías Verdes Rehogadas
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Kcal: 509 Lip: 22,13 Prot: 32,87 HC: 44,19
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

Martes


- 6** Sopa de Fideos
Albóndigas a la Jardinera
Zanahoria en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Kcal: 569 Lip: 21,45 Prot: 19,23 HC: 74,61
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo
- 13** Crema de Verduras ECO
Tortilla de Patata con Cebolla
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Kcal: 584 Lip: 28,45 Prot: 16,04 HC: 66,02
Cena: Patata + Pescado + Fruta
- 20** Ensalada Mixta
Hamburguesa Completa
Patatas Chips
Natillas de Vainilla
Kcal: 752 Lip: 34,18 Prot: 28,74 HC: 82,06
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

DÍA ESPECIAL

Miércoles

- 7** Estofado de Patatas con Verduras
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Kcal: 537 Lip: 21,54 Prot: 17,56 HC: 71,14
Cena: Patata + Carne + Fruta
- 14** Fideuá de Verduras ECO
Pollo al Ajillo
Champiñón Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Kcal: 705 Lip: 20,72 Prot: 42,19 HC: 87,43
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo
- 21**

Jueves

- 1** Ensalada de Pasta
Pollo Asado
Guisantes Rehogados
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Kcal: 760 Lip: 22,64 Prot: 47,65 HC: 90,08
Cena: Verdura + Pescado + Fruta
- 8** 
FESTIVO
- 15** Garbanzos Estofados con Verduras
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Kcal: 616 Lip: 18,82 Prot: 36,97 HC: 78,00
Cena: Pasta + Ave + Fruta
- 22**

Viernes

- 2** Judías Blancas Estofadas con Verduras
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Kcal: 664 Lip: 25,62 Prot: 29,94 HC: 81,62
Cena: Patata + Carne + Fruta
- 9** Arroz con Tomate
Merluza Empanada
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Kcal: 766 Lip: 22,87 Prot: 22,34 HC: 121,68
Cena: Verdura + Ave + Fruta
- 16** Arroz Campesina
Tortellini con Carne Picada
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Kcal: 864 Lip: 24,07 Prot: 22,54 HC: 142,12
Cena: Verdura + Pescado + Fruta
- 23**

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.