

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

5 Crema de Zanahoria ECO
Arroz a la Cubana (con salchicha y huevo cocido)
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 783 Lip: 30,78 Prot: 23,83 HC: 105,91

Cena: Verdura + Carne + Fruta

12



FESTIVO

19 Lentejas Castellanas
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 744 Lip: 26,77 Prot: 27,76 HC: 98,31

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

26

Macarrones Integrales con Salsa Suave de Verduras
Lomo al Ajillo al Horno

Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 623 Lip: 19,15 Prot: 35,80 HC: 75,98

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

6 Macarrones Integrales con salsa al Pepe
Pollo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 622 Lip: 18,46 Prot: 37,92 HC: 75,06

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

13

Coliflor a la Gallega
Ragout de Ternera con Verduras (Patatas en Guiso)
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 553 Lip: 22,00 Prot: 33,19 HC: 55,23

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

20

Macarrones Integrales al Ajillo
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 577 Lip: 16,67 Prot: 30,71 HC: 74,84

Cena: Verdura + Carne + Fruta

27

Lentejas Hortelanas
Abadejo al Limón

Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 611 Lip: 16,48 Prot: 40,94 HC: 75,82

Cena: Verdura + Carne + Fruta

7 Sopa de Cocido
Cocido Completo
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 628 Lip: 15,99 Prot: 33,38 HC: 91,36

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

14

Alubias con Calabaza ECO Asada y Patata
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 581 Lip: 19,83 Prot: 26,28 HC: 77,78

Cena: Arroz + Carne + Fruta

21

Sopa de Cocido
Cocido Completo
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 628 Lip: 15,99 Prot: 33,38 HC: 91,36

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

28

Crema Fina de Patata
Albóndigas de Pollo Estofadas

Zanahoria en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 614 Lip: 17,76 Prot: 21,38 HC: 94,30

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

1

Arroz con Salsa de Pimientos Asados
Pollo Asado
Verduras Asadas
Pan Integral y Agua
Macedonia de Fruta Casera

Kcal: 643 Lip: 18,45 Prot: 32,27 HC: 91,33

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

8

Patatas a la Riojana
Merluza a la Marinera

Tomate Aliñado con AOVE
Pan Integral y Agua
Macedonia de Fruta Casera

Kcal: 630 Lip: 22,77 Prot: 31,46 HC: 77,72

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

15

Arroz con Calamares
Palometa con Tomate
Ensalada de Lechuga
Pan Integral y Agua
Macedonia de Fruta Casera

Kcal: 622 Lip: 15,31 Prot: 32,05 HC: 93,98

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

22

Menestra Guisada con Patatas Panaderas y Salsa Suave
Pescadito Enharinado
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Macedonia de Fruta Casera

Kcal: 555 Lip: 21,92 Prot: 20,22 HC: 70,15

Cena: Pasta + Ave + Fruta

29

Sopa de Arroz con Calamares
Tortilla Francesa de York

Ensalada de Lechuga
Pan Integral y Agua
Macedonia de Fruta Casera

Kcal: 503 Lip: 19,71 Prot: 20,01 HC: 61,96

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

2

Menestra Guisada con Patatas Panaderas y Salsa Suave
Alubias Suaves
Pan y Agua
Yogur

Kcal: 526 Lip: 14,18 Prot: 23,52 HC: 77,19

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

9

Crema de Calabacín y Puerro
Lentejas Hortelanas con Arroz Meloso

Pan y Agua
Yogur

Kcal: 599 Lip: 15,90 Prot: 25,67 HC: 88,03

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

16

Sopa de la Huerta
Garbanzos Crujientes al Horno
Pan y Agua
Yogur

Kcal: 409 Lip: 17,39 Prot: 13,33 HC: 47,79

Cena: Patata + Pescado + Fruta

23

Arroz Pizzero
Potaje Tradicional (Garbanzos y Espinacas)
Pan y Agua
Yogur

Kcal: 722 Lip: 19,24 Prot: 26,93 HC: 115,75

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

30

Crema de Zanahoria ECO y Manzana
Alubias Suaves

Pan y Agua
Yogur

Kcal: 494 Lip: 15,39 Prot: 21,65 HC: 67,05

Cena: Patata + 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.