

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

29

**5** Guiso de Verduras ECO con Patatas Patata Pelada, Pimiento Lamuyo Rojo, Cebolla Pelada, Pimiento Lamuyo Verde  
**Tortilla Francesa con Atún** Huevo Líquido, Atun Aceite Girasol, Aceite Oliva Refinado, Sal Fina Yodada  
**Ensalada de Lechuga y Tomate** Lechuga Iceberg, Tomate, Aceite Oliva Refinado, Vinagre  
**Pan y Agua** Pan S/s  
**Fruta de Temporada** Pera Conferencia, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja

**Kcal:** 594 **Lip:** 24,06 **Prot:** 21,83 **HC:** 74,56  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

12



30

**6** Paella de Marisco Arroz Vaporizado, Preparado Paella, Cebolla Pelada, Tomate Frito  
**Croquetas de Jamón** Croqueta Jamon, Aceite Girasol Alto Oleico  
**Ensalada de Lechuga y Zanahoria** Lechuga Iceberg, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva Refinado, Vinagre  
**Pan y Agua** Pan S/s  
**Fruta de Temporada y Yogur** Yogurt Natural, Naranja, Manzana, Pera Conferencia

**Kcal:** 802 **Lip:** 30,22 **Prot:** 22,09 **HC:** 112,32  
**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

13



31

**7** Judías Blancas Estofadas con Verduras Alubia Blanca, Patata Pelada, Cebolla Pelada, Pimiento Lamuyo Rojo  
**Pollo Asado** Pollo Jamoncito, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Refinado, Vino Blanco  
**Patatas Panadera** Patata Panadera, Cebolla Pelada, Maiz Dulce, Aceite Oliva Refinado, Vinagre  
**Pan Integral y Agua** Pan 110g Int  
**Fruta de Temporada** Manzana, Naranja, Platano Banana, Pera Conferencia

**Kcal:** 771 **Lip:** 24,93 **Prot:** 41,81 **HC:** 79,20  
**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

14

**14** Arroz con Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Aceite Oliva Refinado, Sal Fina Yodada  
**Escalope de Merluza** Merluza Filete Empanado, Aceite Girasol Alto Oleico  
**Ensalada de Lechuga y Zanahoria** Lechuga Iceberg, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva Refinado, Vinagre  
**Pan Integral y Agua** Pan Integral  
**Fruta de Temporada** Pera Conferencia, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja

**Kcal:** 722 **Lip:** 25,92 **Prot:** 18,15 **HC:** 107,06  
**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

1

**1** Sopa de Cocido Fideos, Gallina, Zanahoria, Sal Fina Yodada  
**Cocido Completo con Verduras** Garbanzo, Pollo Troceado, Patata Pelada, Morcillo  
**Pan y Agua** Pan S/s  
**Fruta de Temporada** Manzana, Naranja, Platano Banana, Pera Conferencia

**Kcal:** 683 **Lip:** 17,59 **Prot:** 39,40 **HC:** 94,41  
**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

8

**8** Fideuá de Verduras Fideua, Tomate Frito, Cebolla Pelada, Pimiento Lamuyo Rojo  
**Merluza a la Bilbaína** Merluza Filete C/p, Pimiento Lamuyo Rojo, Aceite Oliva Refinado, Ajo  
**Ensalada de Lechuga y Maíz** Lechuga Iceberg, Maiz Dulce, Aceite Oliva Refinado, Vinagre  
**Pan y Agua** Pan S/s  
**Fruta de Temporada** Manzana, Naranja, Platano Banana, Pera Conferencia

**Kcal:** 604 **Lip:** 17,66 **Prot:** 26,07 **HC:** 84,96  
**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

15

**15** Sopa de Cocido Fideos, Gallina, Zanahoria, Sal Fina Yodada  
**Cocido Completo con Verduras** Garbanzo, Pollo Troceado, Patata Pelada, Morcillo  
**Pan y Agua** Pan S/s  
**Fruta de Temporada** Pera Conferencia, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja

**Kcal:** 707 **Lip:** 17,74 **Prot:** 39,81 **HC:** 99,96  
**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

2

**2** Crema de Zanahoria Patata Pelada, Zanahoria, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Refinado  
**Salmón al Horno** Salmon, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Refinado, Sal Fina Yodada  
**Ensalada de Lechuga y Maíz** Lechuga Iceberg, Maiz Dulce, Aceite Oliva Refinado, Vinagre  
**Pan y Agua** Pan S/s  
**Fruta de Temporada y Yogur** Yogurt Natural, Naranja, Manzana, Pera Conferencia

**Kcal:** 583 **Lip:** 21,99 **Prot:** 32,07 **HC:** 63,64  
**Cena:** Patata + Huevo + Fruta

9

**9** Lentejas Estofadas con Verduras Lenteja Pardina, Patata Pelada, Cebolla Pelada, Tomate Frito  
**Rotti de Pavo al Horno** Pavo Redondo, Cebolla Pelada, Zanahoria, Aceite Oliva Refinado  
**Zanahoria Rehogada** Zanahoria, Aceite Oliva Refinado, Sal Fina Yodada  
**Pan y Agua** Pan S/s  
**Fruta de Temporada** Manzana, Naranja, Platano Banana, Pera Conferencia

**Kcal:** 714 **Lip:** 25,01 **Prot:** 43,67 **HC:** 80,92  
**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

16

**16** Puré de Calabacín y Zanahoria Patata Pelada, Zanahoria, Calabacin, Puerro  
**Tortilla de Patata con Cebolla** Tortilla Patata y Cebolla  
**Ensalada de Lechuga y Maíz** Lechuga Iceberg, Maiz Dulce, Aceite Oliva Refinado, Vinagre  
**Pan y Agua** Pan S/s  
**Fruta de Temporada y Yogur** Yogurt Natural, Naranja, Manzana, Pera Conferencia

**Kcal:** 597 **Lip:** 22,27 **Prot:** 16,22 **HC:** 82,17  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

19

**19** Coliflor a la Italiana con Salsa de Tomate Coliflor Rebozada, Tomate Frito, Aceite Girasol Alto Oleico, Puerro  
**Lentejas con Chorizo** Lenteja Pardina, Patata Pelada, Chorizo Guiso, Cebolla Pelada  
**Ensalada de Lechuga y Zanahoria** Lechuga Iceberg, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva Refinado, Vinagre  
**Pan y Agua** Pan S/s  
**Fruta de Temporada** Pera Conferencia, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja

**Kcal:** 812 **Lip:** 31,83 **Prot:** 27,60 **HC:** 105,00  
**Cena:** Patata + Pescado + Lácteo

26

**26** Menestra de Verduras Rehogada Menestra Imperial, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Refinado, Ajo Granulado  
**Lacón a la Gallega** Lacon, Aceite Oliva Refinado, Sal Fina Yodada, Pimenton Dulce  
**Patatas Panadera** Patata Panadera, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Refinado, Sal Fina Yodada  
**Pan y Agua** Pan S/s  
**Fruta de Temporada** Manzana, Naranja, Platano Banana, Pera Conferencia

**Kcal:** 456 **Lip:** 21,02 **Prot:** 23,92 **HC:** 42,01  
**Cena:** Patata + Pescado + Fruta

20

**20** Paella de Verduras Arroz Vaporizado, Preparado Paella, Cebolla Pelada, Alcachofa  
**Salmón en Salsa de Eneldo** Salmon, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Refinado, Harina Fina Maiz  
**Patatas Panadera** Patata Panadera, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Refinado, Sal Fina Yodada  
**Pan y Agua** Pan S/s  
**Fruta de Temporada** Pera Conferencia, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja

**Kcal:** 701 **Lip:** 19,51 **Prot:** 33,79 **HC:** 98,55  
**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

27

**27** Judías Pintas Estofadas Alubia Pinta, Patata Dado, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Refinado  
**Caballa en Aceite** Caballa Aceite  
**Ensalada de Lechuga, Tomate y Pimiento** Lechuga Iceberg, Tomate, Pimiento Lamuyo Rojo, Aceite Oliva Refinado  
**Pan y Agua** Pan S/s  
**Fruta de Temporada** Manzana, Naranja, Platano Banana, Pera Conferencia

**Kcal:** 616 **Lip:** 19,24 **Prot:** 37,15 **HC:** 74,48  
**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

21

**21** Crema de Zanahoria Patata Pelada, Zanahoria, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Refinado  
**Pollo Asado** Pollo Jamoncito, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Refinado, Vino Blanco  
**Ensalada de Lechuga y Maíz** Lechuga Iceberg, Maiz Dulce, Aceite Oliva Refinado, Vinagre  
**Pan Integral y Agua** Pan 110g Int  
**Fruta de Temporada** Manzana, Naranja, Platano Banana, Pera Conferencia

**Kcal:** 652 **Lip:** 24,16 **Prot:** 30,99 **HC:** 61,34  
**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

28

**28** Papas con Choco Patata Pelada, Poton, Cebolla Pelada, Tomate  
**Flamenquines** Flamenquines, Aceite Girasol Alto Oleico  
**Ensalada de Lechuga y Maíz** Lechuga Iceberg, Maiz Dulce, Aceite Oliva Refinado, Vinagre  
**Pan Integral y Agua** Pan 110g Int  
**Fruta de Temporada** Manzana, Naranja, Platano Banana, Pera Conferencia

**Kcal:** 742 **Lip:** 32,08 **Prot:** 24,28 **HC:** 90,59  
**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

22

**22** Macarrones con Atún Macarrones, Tomate Frito, Atun Aceite Girasol, Cebolla Pelada  
**Tortilla Francesa** Huevo Líquido, Aceite Oliva Refinado, Sal Fina Yodada  
**Ensalada de Lechuga y Tomate** Lechuga Iceberg, Tomate, Aceite Oliva Refinado, Vinagre  
**Pan y Agua** Pan S/s  
**Fruta de Temporada** Manzana, Naranja, Platano Banana, Pera Conferencia

**Kcal:** 687 **Lip:** 27,21 **Prot:** 25,86 **HC:** 83,73  
**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

29

**29** Sopa de Cocido Fideos, Gallina, Zanahoria, Sal Fina Yodada  
**Cocido Completo con Verduras** Garbanzo, Pollo Troceado, Patata Pelada, Morcillo  
**Pan y Agua** Pan S/s  
**Fruta de Temporada y Postre Especial** Naranja, Pera Conferencia, Bizcocho Casero

**Kcal:** 638 **Lip:** 17,49 **Prot:** 38,87 **HC:** 83,74  
**Cena:** Arroz + Verdura + Fruta

23

**23** Judías Blancas Estofadas con Verduras Alubia Blanca, Patata Pelada, Cebolla Pelada, Pimiento Lamuyo Rojo  
**Merluza al Horno** Merluza Filete C/p, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Refinado, Sal Fina Yodada  
**Verduras Asadas**  
**Pan y Agua** Pan S/s  
**Fruta de Temporada** Manzana, Naranja, Platano Banana, Pera Conferencia

**Kcal:** 546 **Lip:** 13,90 **Prot:** 31,90 **HC:** 74,98  
**Cena:** Arroz + Ave + Fruta

1



JORNADA GASTRONÓMICA ANDALUCÍA

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.