

Lunes

- 11 Coditos al Gratén
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 603 **Lip:** 25,95 **Prot:** 20,35 **HC:** 72,83

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

- 18 Coliflor a la Italiana con Salsa de Piquillo y Tomate
Lentejas con Chorizo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 721 **Lip:** 29,96 **Prot:** 25,77 **HC:** 86,14

Cena: Patata + Huevo + Lácteo

- 25 Menestra de Verduras Rehogada
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 554 **Lip:** 21,47 **Prot:** 25,30 **HC:** 63,11

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

Martes

- 12 Lentejas Estofadas con Verduras
Rotti de Pavo al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 616 **Lip:** 20,68 **Prot:** 32,88 **HC:** 77,65

Cena: Patata + Huevo + Fruta

- 19 Paella de Verduras
Empanadillas de Atún
Ensalada de Tomate y Aceitunas
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 712 **Lip:** 27,49 **Prot:** 11,04 **HC:** 103,28

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 26 Judías Pintas Estofadas
Bacalao con Tomate
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 715 **Lip:** 20,74 **Prot:** 38,53 **HC:** 95,23

Cena: Patata + Carne + Fruta

Miércoles

- 13 Arroz con Tomate
Jurel al Horno
Patatas Panadera
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 734 **Lip:** 22,15 **Prot:** 30,13 **HC:** 107,26

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

- 20 Crema de Zanahoria
Pollo Asado
Patatas Panadera
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 568 **Lip:** 18,36 **Prot:** 32,67 **HC:** 69,49

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

- 27 Arroz Caldoso con Pollo
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 648 **Lip:** 23,35 **Prot:** 22,85 **HC:** 90,37

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Jueves

- 14 Crema de Verduras
Potaje de Garbanzos con Huevo Cocido
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 559 **Lip:** 16,92 **Prot:** 22,84 **HC:** 83,23

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

- 21 Macarrones con Tomate
Gallo a la Bilbaína
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 595 **Lip:** 17,31 **Prot:** 35,09 **HC:** 74,08

Cena: Verdura + Ave + Fruta

- 28 Sopa de Cocido
Cocido Completo con Verduras
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 754 **Lip:** 22,05 **Prot:** 38,49 **HC:** 103,59

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

Viernes

- 15 Patatas a la Riojana
Merluza a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 643 **Lip:** 29,52 **Prot:** 29,00 **HC:** 68,13

Cena: Verdura + Ave + Fruta

- 22 Fabada Asturiana
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 789 **Lip:** 50,07 **Prot:** 32,18 **HC:** 55,73

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

- 29 Espirales Amatriciana
Boquerones a la Andaluza
Ensalada de Tomate y Aceitunas
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 935 **Lip:** 39,67 **Prot:** 36,65 **HC:** 107,41

Cena: Verdura + Carne + 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.