

Lunes

- 1 Lentejas con Chorizo
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 768 **Lip:** 34,06 **Prot:** 30,98 **HC:** 85,41

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

- 8 Pasta al Ajillo
Huevos Rellenos de Atún
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 679 **Lip:** 25,26 **Prot:** 30,37 **HC:** 83,74

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 15 Lentejas Castellanas
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 615 **Lip:** 22,80 **Prot:** 26,99 **HC:** 75,66

Cena: Patata + Carne + Fruta

Martes

- 2 Arroz Campesina
Garbanzos Estofados con Verduras
Tomate Aliñado con AOVE
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 772 **Lip:** 18,09 **Prot:** 23,80 **HC:** 134,91

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 9 Crema de Verduras ECO
Cinta de Lomo Adobada al Horno
Patatas Dado
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 577 **Lip:** 20,94 **Prot:** 32,73 **HC:** 66,11

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

- 16 Crema de Verduras ECO
Caballa en Aceite
Tomate Aliñado con AOVE
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 472 **Lip:** 16,42 **Prot:** 27,19 **HC:** 54,73

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

Miércoles

- 3 Crema de Calabacín ECO
Pollo Asado
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 518 **Lip:** 15,37 **Prot:** 33,71 **HC:** 62,36

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

- 10 Lentejas Estofadas con Verduras
Tortilla Francesa
Tomate Aliñado con AOVE
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 611 **Lip:** 22,73 **Prot:** 26,52 **HC:** 75,65

Cena: Verdura + Ave + Fruta

- 17 Ensalada Mixta
Perrito Caliente
Patatas Fritas
Pan y Agua
Postre Especial

Kcal: 783 **Lip:** 38,40 **Prot:** 29,73 **HC:** 80,11

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

Jueves



- 4
- 11 Judías Verdes Rehogadas con Patata
Merluza a la Riojana
Pimientos Asados
Pan Integral y Agua
Macedonia de Fruta Casera

Kcal: 482 **Lip:** 18,15 **Prot:** 23,15 **HC:** 57,74

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo

- 18

Viernes

- 5 Pasta con Tomate
Escalope de Merluza
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Yogur

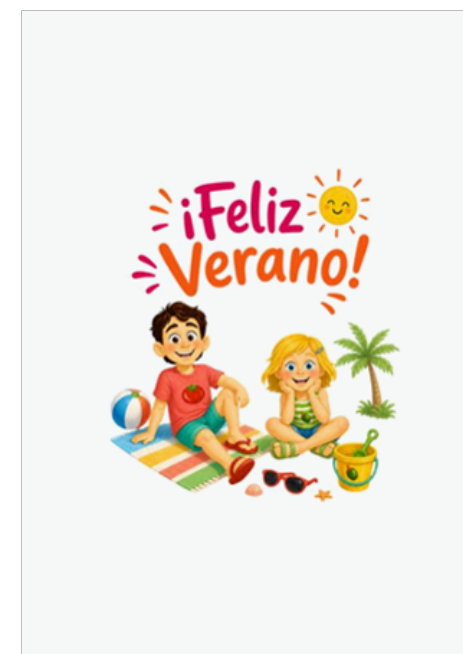
Kcal: 676 **Lip:** 23,10 **Prot:** 23,76 **HC:** 93,25

Cena: Verdura + Ave + Fruta

- 12 Arroz Integral con Tomate
Judías Blancas Estofadas con Verduras
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Yogur

Kcal: 726 **Lip:** 21,37 **Prot:** 26,57 **HC:** 109,29

Cena: Verdura + Pescado + 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.