

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
28		29		30		1	Lentejas Guisadas "de la Abuela". Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera	2	Arroz con Salsa de Pimientos Asados Croquetas de Bacalao Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Yogur
5	Menestra Guisada con Patatas Panaderas y Salsa Suave. Alubias Suaves. Pan y Agua Fruta de Temporada	6	Crema de Zanahoria ECO. <i>Tortilla Francesa.</i> Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	7	Macarrones Integrales con salsa al Pepe <i>Palometa con Tomate.</i> Patatas Panadera. Pan y Agua Fruta de Temporada	8	Potaje Tradicional (Garbanzos y Espinacas) <i>Tortilla de Patata con Cebolla.</i> Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera	9	<i>Estofado de Patatas con Verduras.</i> Merluza a la Marinera. Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Yogur
12		13	Espiraes integrales con Atún Huevos cocidos en Salsa Española Guisantes Rehogados Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	14	Coliflor a la Gallega <i>Merluza a la Gallega.</i> <i>Ensalada</i> Pan y Agua Fruta de Temporada	15	Alubias con Calabaza ECO Asada y Patata. Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera	16	Arroz con Calamares. Palometa con Tomate. Ensalada de Lechuga Pan y Agua Yogur
19	Sopa de la Huerta Garbanzos Crujientes al Horno. Pan y Agua Fruta de Temporada	20	Lentejas Castellanas. Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	21	Macarrones Integrales al Ajillo Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada	22	Crema Fina de Patata. <i>Tortilla Francesa.</i> <i>Ensalada</i> Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera	23	Menestra Guisada con Patatas Panaderas y Salsa Suave Merluza Empanada Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Yogur
26	Arroz Pizzero. Potaje Tradicional (Garbanzos y Espinacas) Pan y Agua Fruta de Temporada	27	Macarrones Integrales con Salsa Suave de Verduras <i>Tortilla de Patata con Cebolla.</i> Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	28	Lentejas Hortelanas Abadejo al Limón. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada	29	Crema de Zanahoria ECO y Manzana. <i>Merluza a la Marinera.</i> Patatas Panadera. Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera	30	Sopa de Arroz con Calamares. Tortilla Francesa con Atún. Ensalada de Lechuga Pan y Agua Yogur

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.

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
28		29		30		1	Lentejas Guisadas "de la Abuela". Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera	2	Arroz con Salsa de Pimientos Asados Croquetas de Bacalao Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Yogur
5	Menestra Guisada con Patatas Panaderas y Salsa Suave. Alubias Suaves. Pan y Agua Fruta de Temporada	6	Crema de Zanahoria ECO. Arroz a la Cubana (con salchicha y huevo cocido) Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	7	Macarrones Integrales con salsa al Pepe Pollo al Ajillo Patatas Panadera. Pan y Agua Fruta de Temporada	8	Potaje Tradicional (Garbanzos y Espinacas) <i>Tortilla de Patata con Cebolla.</i> Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera	9	<i>Estofado de Patatas con Verduras.</i> Merluza a la Marinera. Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Yogur
12		13	Espiraes integrales con Atún Huevos cocidos en Salsa Española Guisantes Rehogados Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	14	Coliflor a la Gallega Ragout de Ternera con Verduras (Patatas en Guiso) Pan y Agua Fruta de Temporada	15	Alubias con Calabaza ECO Asada y Patata. Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera	16	Arroz con Calamares. Palometa con Tomate. Ensalada de Lechuga Pan y Agua Yogur
19	Sopa de la Huerta Garbanzos Crujientes al Horno. Pan y Agua Fruta de Temporada	20	Lentejas Castellanas. Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	21	Macarrones Integrales al Ajillo Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada	22	Crema Fina de Patata. Albóndigas de Pollo Estofadas Zanahoria ECO en Guiso Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera	23	Menestra Guisada con Patatas Panaderas y Salsa Suave Merluza Empanada Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Yogur
26	Arroz Pizzero. Potaje Tradicional (Garbanzos y Espinacas) Pan y Agua Fruta de Temporada	27	Macarrones Integrales con Salsa Suave de Verduras <i>Tortilla de Patata con Cebolla.</i> Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	28	Lentejas Hortelanas Abadejo al Limón. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada	29	Crema de Zanahoria ECO y Manzana. Pollo Asado Patatas Panadera. Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera	30	Sopa de Arroz con Calamares. Tortilla Francesa con Atún. Ensalada de Lechuga Pan y Agua Yogur

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.

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
28		29		30		1	Crema de Calabacín ECO. Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Sin Gluten y Agua Macedonia de Fruta Casera	2	Arroz con Salsa de Pimientos Asados Salchichas de Pavo al Horno Tomate Aliñado con AOVE Pan Sin Gluten y Agua Yogur
5	Menestra Guisada con Patatas Panaderas y Salsa Suave Alubias Suaves. Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada	6	Crema de Zanahoria ECO. Arroz a la Cubana (con salchicha y huevo cocido) Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada	7	Pasta s/gluten ni huevo con salsa al Pepe Pollo al Ajillo Patatas Panadera. Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada	8	Potaje Tradicional (Garbanzos y Espinacas) Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Sin Gluten y Agua Macedonia de Fruta Casera	9	Patatas a la Riojana. Merluza a la Marinera. Tomate Aliñado con AOVE Pan Sin Gluten y Agua Yogur
12		13	Pasta Sin Gluten ni Huevo con Atún Huevos cocidos en Salsa Española Guisantes Rehogados Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada	14	Coliflor a la Gallega Ragout de Ternera con Verduras (Patatas en Guiso) Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada	15	Alubias con Calabaza ECO Asada y Patata. Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Sin Gluten y Agua Macedonia de Fruta Casera	16	Arroz con Calamares. Palometa con Tomate. Ensalada de Lechuga Pan Sin Gluten y Agua Yogur
19	Sopa de la Huerta (Fideos sin gluten ni Huevo) Garbanzos Crujientes al Horno. Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada	20	Crema de Verduras ECO. Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada	21	Pasta s/gluten ni huevo al Ajillo Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada	22	Crema Fina de Patata. Pollo Asado Champiñón Rehogado Pan Sin Gluten y Agua Macedonia de Fruta Casera	23	Menestra Guisada con Patatas Panaderas y Salsa Suave Abadejo al Horno. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Sin Gluten y Agua Yogur
26	Arroz Pizzero. Potaje Tradicional (Garbanzos y Espinacas) Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada	27	Pasta s/gluten ni huevo con Salsa Suave de Verduras Lomo al Ajillo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada	28	Estofado de Patatas con Verduras. Abadejo al Limón. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada	29	Crema de Zanahoria ECO y Manzana. Pollo Asado Patatas Panadera. Pan Sin Gluten y Agua Macedonia de Fruta Casera	30	Sopa de Arroz con Calamares. Tortilla Francesa con Atún. Ensalada de Lechuga Pan Sin Gluten y Agua Yogur

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.

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
28		29		30		1	Lentejas Guisadas "de la Abuela". Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera	2	Arroz con Salsa de Pimientos Asados Salchichas de Pavo al Horno Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Yogur
5	Menestra Guisada con Patatas Panaderas y Salsa Suave. Alubias Suaves. Pan y Agua Fruta de Temporada	6	Crema de Zanahoria ECO. Arroz a la Cubana (con salchicha y huevo cocido) Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	7	Macarrones Integrales con salsa al Pepe Pollo al Ajillo Patatas Panadera. Pan y Agua Fruta de Temporada	8	Potaje Tradicional (Garbanzos y Espinacas) Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera	9	Patatas a la Riojana. Filete de Pollo al Horno Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Yogur
12		13	Pasta integral con Tomate Huevos cocidos en Salsa Española Guisantes Rehogados Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	14	Coliflor a la Gallega Ragout de Ternera con Verduras (Patatas en Guiso) Pan y Agua Fruta de Temporada	15	Alubias con Calabaza ECO Asada y Patata. Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera	16	Arroz Rehogado. Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga Pan y Agua Yogur
19	Sopa de la Huerta Garbanzos Crujientes al Horno. Pan y Agua Fruta de Temporada	20	Lentejas Castellanas. Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	21	Macarrones Integrales al Ajillo Cinta de Lomo Fresca al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada	22	Crema Fina de Patata. Albóndigas de Pollo Estofadas Zanahoria ECO en Guiso Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera	23	Menestra Guisada con Patatas Panaderas y Salsa Suave Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Yogur
26	Arroz Pizzero. Potaje Tradicional (Garbanzos y Espinacas) Pan y Agua Fruta de Temporada	27	Macarrones Integrales con Salsa Suave de Verduras Lomo al Ajillo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	28	Lentejas Hortelanas Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada	29	Crema de Zanahoria ECO y Manzana. Pollo Asado Patatas Panadera. Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera	30	Sopa de Arroz Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga Pan y Agua Yogur

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.

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
28		29		30		1	Crema de Calabacín ECO. Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera	2	Arroz con Salsa de Pimientos Asados Salchichas de Pavo al Horno Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Yogur de Soja
5	Menestra Guisada con Patatas Panaderas y Salsa Suave Alubias Suaves. Pan y Agua Fruta de Temporada	6	Crema de Zanahoria ECO. Arroz a la Cubana (con salchicha y huevo cocido) Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	7	Pasta (integral) Salteada Pollo al Ajillo Patatas Panadera. Pan y Agua Fruta de Temporada	8	Potaje Tradicional (Garbanzos y Espinacas) Cinta de Lomo Fresca al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera	9	Patatas a la Riojana. Merluza a la Marinera. Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Yogur de Soja
12		13	Espirales integrales con Atún Huevos cocidos en Salsa Española Guisantes Rehogados Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	14	Coliflor a la Gallega Ragout de Ternera con Verduras (Patatas en Guiso) Pan y Agua Fruta de Temporada	15	Alubias con Calabaza ECO Asada y Patata. Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera	16	Arroz con Calamares. Palometa con Tomate. Ensalada de Lechuga Pan y Agua Yogur de Soja
19	Sopa de la Huerta Garbanzos Crujientes al Horno. Pan y Agua Fruta de Temporada	20	Crema de Verduras ECO. Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	21	Macarrones Integrales al Ajillo Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada	22	Crema Fina de Patata. Pollo Asado Champiñón Rehogado Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera	23	Menestra Guisada con Patatas Panaderas y Salsa Suave Abadejo al Horno. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Yogur de Soja
26	Arroz con Tomate. Potaje Tradicional (Garbanzos y Espinacas) Pan y Agua Fruta de Temporada	27	Macarrones Integrales con Salsa Suave de Verduras Lomo al Ajillo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	28	Estofado de Patatas con Verduras. Abadejo al Limón. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada	29	Crema de Zanahoria ECO y Manzana. Pollo Asado Patatas Panadera. Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera	30	Sopa de Arroz con Calamares. Tortilla Francesa con Atún. Ensalada de Lechuga Pan y Agua Yogur de Soja

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.

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
28		29		30		1	Lentejas Guisadas "de la Abuela". Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera	2	Arroz con Salsa de Pimientos Asados Salchichas de Pavo al Horno Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Yogur de Soja
5	Menestra Guisada con Patatas Panaderas y Salsa Suave. Alubias Suaves. Pan y Agua Fruta de Temporada	6	Crema de Zanahoria ECO. Arroz a la Cubana (con salchicha. sin huevo) Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	7	Sopa Minestrone : Zanahoria, Patata, Cebolla, Puerro y Pimiento Pollo al Ajillo Patatas Panadera. Pan y Agua Fruta de Temporada	8	Potaje Tradicional (Garbanzos y Espinacas) Cinta de Lomo Fresca al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera	9	Patatas a la Riojana. Merluza a la Marinera. Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Yogur de Soja
12		13	Pasta Sin Gluten ni Huevo con Atún Filete de Pollo al Horno Guisantes Rehogados Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	14	Coliflor a la Gallega Ragout de Ternera con Verduras (Patatas en Guiso) Pan y Agua Fruta de Temporada	15	Alubias con Calabaza ECO Asada y Patata. Cinta de Lomo Fresca al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera	16	Arroz con Calamares. Palometa con Tomate. Ensalada de Lechuga Pan y Agua Yogur de Soja
19	Sopa de la Huerta (Fideos sin gluten ni Huevo) Garbanzos Crujientes al Horno. Pan y Agua Fruta de Temporada	20	Lentejas Castellanas. Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	21	Pasta s/gluten ni huevo al Ajillo Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada	22	Crema Fina de Patata. Pollo Asado Champiñón Rehogado Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera	23	Menestra Guisada con Patatas Panaderas y Salsa Suave Abadejo al Horno. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Yogur de Soja
26	Arroz con Tomate. Potaje Tradicional (Garbanzos y Espinacas) Pan y Agua Fruta de Temporada	27	Pasta s/gluten ni huevo con Salsa Suave de Verduras Lomo al Ajillo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	28	Lentejas Hortelanas Abadejo al Limón. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada	29	Crema de Zanahoria ECO y Manzana. Pollo Asado Patatas Panadera. Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera	30	Sopa de Arroz con Calamares. Cinta de Lomo Fresca al Horno Ensalada de Lechuga Pan y Agua Yogur de Soja

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.

Lunes

- 5 Menestra Guisada con Patatas Panaderas y Salsa Suave
Alubias Suaves.

Pan y Agua
Fruta de Temporada



Kcal: 536 Lip: 10,40 Prot: 20,47 HC: 92,45

Cena: Pasta + Carne + Fruta

12



- 19 Sopa de la Huerta
Garbanzos Crujientes al Horno.

Pan y Agua
Fruta de Temporada



Kcal: 419 Lip: 13,62 Prot: 10,28 HC: 63,05

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

26

- Arroz Pizzero.
Potaje Tradicional (Garbanzos y Espinacas)

Pan y Agua
Fruta de Temporada



Kcal: 732 Lip: 15,46 Prot: 23,88 HC: 131,02

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Martes

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



Kcal: 768 Lip: 31,14 Prot: 23,36 HC: 101,18

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

13

- Espirales integrales con Atún
Huevos cocidos en Salsa Española
Guisantes Rehogados
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 764 Lip: 26,70 Prot: 27,08 HC: 104,25

Cena: Verdura + Ave + Fruta

20

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

Kcal: 754 Lip: 27,25 Prot: 28,01 HC: 98,49

Cena: Verdura + Carne + Fruta

27

- Macarrones Integrales con Salsa Suave de Verduras
Lomo al Ajillo al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 623 Lip: 19,33 Prot: 36,07 HC: 75,20

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

Miércoles

- 7 Macarrones Integrales con salsa al Pepe
Pollo al Ajillo
Patatas Panadera.
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 667 Lip: 18,63 Prot: 37,94 HC: 85,87

Cena: Verdura + Ave + Fruta

14

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

Kcal: 554 Lip: 21,82 Prot: 32,92 HC: 56,01

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

21

- Macarrones Integrales al Ajillo
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 615 Lip: 19,21 Prot: 36,20 HC: 73,60

Cena: Patata + Huevo + Lácteo

28

- Lentejas Hortelanas
Abadejo al Limón.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 611 Lip: 16,30 Prot: 40,67 HC: 76,00

Cena: Arroz + Carne + Fruta

Jueves

- 1 Lentejas Guisadas "de la Abuela".
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral y Agua
Macedonia de Fruta Casera

Kcal: 599 Lip: 19,40 Prot: 25,59 HC: 80,20

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

8

- Potaje Tradicional (Garbanzos y Espinacas)
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral y Agua
Macedonia de Fruta Casera

Kcal: 662 Lip: 21,14 Prot: 35,34 HC: 86,41

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

15

- Alubias con Calabaza ECO Asada y Patata.
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Macedonia de Fruta Casera

Kcal: 590 Lip: 19,11 Prot: 24,97 HC: 82,58

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

22

- Crema Fina de Patata.
Albóndigas de Pollo Estofadas
Zanahoria ECO en Guiso
Pan Integral y Agua
Macedonia de Fruta Casera

Kcal: 627 Lip: 18,06 Prot: 21,77 HC: 96,52

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

29

- Crema de Zanahoria ECO y Manzana.
Pollo Asado
Patatas Panadera.
Pan Integral y Agua
Macedonia de Fruta Casera

Kcal: 517 Lip: 18,46 Prot: 29,82 HC: 56,81

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo

Viernes

- 2 Arroz con Salsa de Pimientos Asados
Croquetas de Bacalao
Tomate Aliñado con AOVE
Pan y Agua
Yogur

Kcal: 664 Lip: 25,48 Prot: 13,86 HC: 97,07

Cena: Verdura + Carne + Fruta

9

- Patatas a la Riojana.
Merluza a la Marinera.
Tomate Aliñado con AOVE
Pan y Agua
Yogur

Kcal: 581 Lip: 27,83 Prot: 27,83 HC: 54,72

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

16

- Arroz con Calamares.
Palometa con Tomate.
Ensalada de Lechuga
Pan y Agua
Yogur

Kcal: 674 Lip: 24,35 Prot: 40,30 HC: 76,26

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

23

- Menestra Guisada con Patatas Panaderas y Salsa Suave
Merluza Empanada
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Yogur

Kcal: 553 Lip: 26,10 Prot: 20,18 HC: 58,46

Cena: Pasta + Ave + Fruta

30

- Sopa de Arroz con Calamares.
Tortilla Francesa con Atún.
Ensalada de Lechuga
Pan y Agua
Yogur

Kcal: 449 Lip: 21,42 Prot: 18,17 HC: 47,36

Cena: Verdura + Ave + 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.

Detrás de cada plato...

Tradición, cultura,
orígenes

Alimentos
saludables

Nutrientes

Energía

Sostenibilidad

Momentos para
compartir

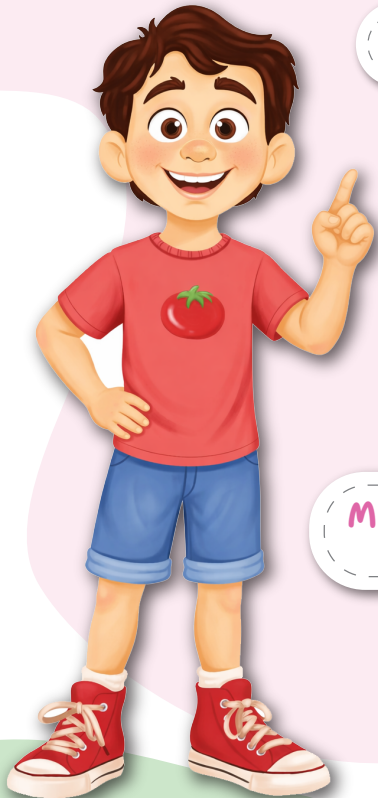
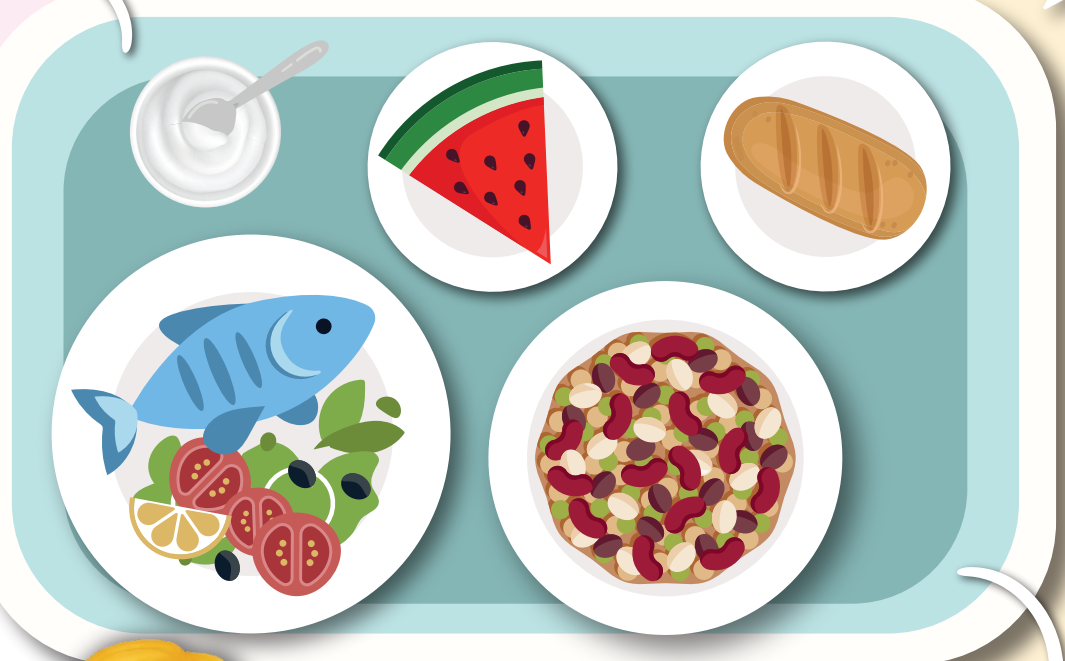
Salud

Personas

Momentos para
disfrutar

Educación

Normativas



SI HAS COMIDO...

PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + CARNE	VERDURA + PESCADO / HUEVO / LEGUMBRE
PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + PESCADO	VERDURA + CARNE / HUEVO / LEGUMBRE
PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + HUEVO	VERDURA + PESCADO / CARNE / LEGUMBRE
VERDURA + CARNE	PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + PESCADO / HUEVO
VERDURA + PESCADO	PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + CARNE / HUEVO
VERDURA + HUEVO	PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + PESCADO / CARNE
FRUTAS / LÁCTEO	FRUTAS / LÁCTEO

...DEBERÍAS CENAR



Escanea nuestro código
QR o pincha aquí para
descubrir qué hay
detrás de cada plato



mediterránea