

Lunes

6

Martes

7

Miércoles

8

Macarrones con Tomate
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Jueves

9

Lentejas Estofadas con Verduras
Tortilla de Patata con Cebolla
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Viernes

10

Paella de Verduras
Lomo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

13

Lentejas con Chorizo
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

14

Arroz con Tomate
Empanadillas de Atún
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

15

Sopa de Cocido
Cocido Completo con Verduras

Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

16

Macarrones con Atún
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

17

Crema de Verduras ECO
Hamburguesa de Ternera
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 676 **Lip:** 28,47 **Prot:** 29,26 **HC:** 78,80

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo

20

Judías Verdes con Tomate
Huevos Villarroy
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 806 **Lip:** 28,32 **Prot:** 13,80 **HC:** 126,98

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

21

Judías Blancas Estofadas con Verduras
Pollo Asado
Zanahoria Rehogada
Pan y Agua
Fruta de Temporada

22

Fideuá de Verduras ECO
Merluza a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 672 **Lip:** 20,60 **Prot:** 36,16 **HC:** 85,76

Cena: Verdura + Ave + Fruta

23

Sopa de Arroz
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

24

Guisantes a la Sevillana
Salmón al Horno
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 514 **Lip:** 22,13 **Prot:** 14,49 **HC:** 64,83

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

27

Lentejas con Chorizo
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 692 **Lip:** 20,04 **Prot:** 47,85 **HC:** 82,56

Cena: Patata + Huevo + Fruta

28

Paella Mixta
Crujiente de Bacalao
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

29

Sopa de Cocido
Cocido Completo con Verduras

Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 539 **Lip:** 19,09 **Prot:** 30,64 **HC:** 60,07

Cena: Patata + Pescado + Fruta

30

Espirales a la Boloñesa
Medallón de Salmón y Calabaza
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

31

Crema de Calabacín ECO
Lacón al horno
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 670 **Lip:** 28,53 **Prot:** 29,14 **HC:** 77,54

Cena: Patata + Carne + Fruta

Kcal: 793 **Lip:** 29,47 **Prot:** 24,52 **HC:** 112,43

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

Kcal: 651 **Lip:** 15,49 **Prot:** 39,80 **HC:** 91,26

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

Kcal: 846 **Lip:** 32,23 **Prot:** 32,61 **HC:** 87,92

Cena: Verdura + Ave + Fruta

Kcal: 550 **Lip:** 19,08 **Prot:** 26,96 **HC:** 68,28

Cena: Arroz + 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.