

## Lunes

6 Lentejas Estofadas con Verduras  
Tortilla de Patata con Cebolla.  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal: 743 Lip: 25,86 Prot: 28,01 HC: 102,28**

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

13 Paella de Verduras  
Merluza a la Andaluza  
Tomate Aliñado con AOVE  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal: 668 Lip: 18,94 Prot: 28,01 HC: 100,31**

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

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

**Kcal: 692 Lip: 28,11 Prot: 21,35 HC: 87,92**

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

27 Lentejas Castellanas  
Tortilla de Patata con Cebolla.  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal: 726 Lip: 25,25 Prot: 27,91 HC: 99,89**

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

## Martes

7 Arroz con Tomate  
Caballa en Aceite  
Ensalada de Lechuga  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal: 665 Lip: 19,95 Prot: 33,73 HC: 91,05**

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

14 Judías Blancas Estofadas con Verduras  
Tortilla Francesa con Queso  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal: 608 Lip: 22,92 Prot: 27,58 HC: 73,27**

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

21 Lentejas Estofadas con Verduras  
Caballa en Aceite  
Tomate Aliñado con AOVE  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal: 655 Lip: 19,29 Prot: 43,81 HC: 79,47**

**Cena:** Arroz + Carne + Lácteo

28 Coditos con salsa al Pepe  
Merluza a la Bilbaína  
Pimientos Asados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal: 632 Lip: 20,07 Prot: 30,32 HC: 81,27**

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

## Miércoles

1 Garbanzos a la Catalana  
Salmón en Salsa de Eneldo  
  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal: 685 Lip: 26,89 Prot: 31,22 HC: 80,92**

**Cena:** Pasta + Ave + Fruta

8 Sopa de Cocido  
Cocido Completo con Verduras  
  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

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

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

15 Coditos con Tomate  
Tortilla Asado  
Patatas Dado  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal: 770 Lip: 23,46 Prot: 42,40 HC: 95,87**

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

22 Crema de Zanahoria ECO  
Magro de Cerdo en Salsa.  
Patatas Dado en Guiso  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal: 478 Lip: 14,13 Prot: 31,39 HC: 54,91**

**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

29 Crema de Verduras ECO  
Albóndigas de Pollo en Salsa  
Patatas Dado  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal: 646 Lip: 22,44 Prot: 25,35 HC: 86,72**

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

## Jueves

2 Crema de Brócoli y Zanahoria  
Pollo Asado  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal: 598 Lip: 21,13 Prot: 37,85 HC: 64,93**

**Cena:** Arroz + Huevo + Lácteo

9 Crema de Zanahoria ECO  
Delicias de Bacalao  
Tomate Aliñado con AOVE  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal: 583 Lip: 27,52 Prot: 14,46 HC: 68,34**

**Cena:** Patata + Ave + Fruta

16 Lentejas Castellanas  
Salmón a la Naranja  
  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal: 676 Lip: 23,47 Prot: 39,03 HC: 80,24**

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

23 Sopa de Cocido  
Cocido Completo con Verduras  
  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal: 651 Lip: 15,31 Prot: 39,53 HC: 92,04**

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

30 Potaje de Garbanzos Estofados  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal: 609 Lip: 22,39 Prot: 25,66 HC: 79,33**

**Cena:** Patata + Ave + Fruta

## Viernes

3 Espirales con Tomate  
Merluza al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Kcal: 713 Lip: 21,67 Prot: 34,81 HC: 94,45**

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

10 Coliflor en ajada  
Macarrones Boloñesa  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Kcal: 696 Lip: 23,42 Prot: 25,50 HC: 94,55**

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

17 Crema de Calabacín ECO  
Lomo al Pepe  
Champiñón Rehogado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Kcal: 576 Lip: 24,18 Prot: 35,20 HC: 54,40**

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

24 Arroz con Tomate  
Merluza a la Andaluza  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Kcal: 745 Lip: 23,58 Prot: 31,45 HC: 105,21**

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

31 Arroz a Banda  
Sardinas con Tomate  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Kcal: 842 Lip: 31,46 Prot: 38,74 HC: 103,38**

**Cena:** Verdura + Huevo + 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.