

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

5 Guiso de Verduras ECO con Patatas  
Tortilla Francesa con Atún  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

6 Arroz con Tomate  
Escalope de Merluza  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

7 Judías Blancas Estofadas con Verduras  
Pollo Asado  
Patatas Panadera  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

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

2 Crema de Zanahoria ECO  
Crujiente de Bacalao  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 574 Lip: 23,50 Prot: 22,36 HC: 71,28

Cena: Verdura + Carne + Fruta

12



Kcal: 705 Lip: 19,33 Prot: 18,50 HC: 117,78

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

13



Kcal: 743 Lip: 20,26 Prot: 49,91 HC: 92,76

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

14



Kcal: 733 Lip: 19,99 Prot: 38,80 HC: 98,82

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

15

Puré de Calabacín y Zanahoria  
Tortilla de Patata con Cebolla.  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

16

Kcal: 656 Lip: 18,48 Prot: 42,24 HC: 83,15

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

Arroz con Tomate  
Merluza al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur .

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

20 Paella de Verduras  
Magro en Salsa  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

21 Crema de Zanahoria ECO  
Abadejo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 598 Lip: 26,04 Prot: 15,50 HC: 76,26

Cena: Pasta + Verdura + Fruta

22

Macarrones con Atún  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 603 Lip: 17,21 Prot: 28,14 HC: 87,63

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

23

Judías Blancas Estofadas con Verduras  
Merluza al Horno  
Verduras Asadas  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 859 Lip: 33,93 Prot: 30,47 HC: 109,02

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

26

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

Kcal: 740 Lip: 20,41 Prot: 35,22 HC: 104,47

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

27

Judías Pintas Estofadas  
Tortilla de Patata con Cebolla  
Ensalada de Lechuga, Tomate y Pimiento Rojo  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 445 Lip: 14,77 Prot: 28,17 HC: 48,64

Cena: Arroz + Ave + Fruta

28

Papas con Choco  
Pollo Asado  
Verduras Asadas  
  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada



JORNADA GASTRONÓMICA  
ANDALUCÍA

Kcal: 678 Lip: 26,27 Prot: 24,50 HC: 86,01

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

29

Sopa de Cocido  
Cocido Completo con Verduras  
  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Postre Especial



Kcal: 522 Lip: 18,92 Prot: 26,03 HC: 61,63

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

Kcal: 681 Lip: 27,16 Prot: 26,92 HC: 85,41

Cena: Arroz + Ave + Lácteo

Kcal: 639 Lip: 20,10 Prot: 42,86 HC: 72,84

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

Kcal: 674 Lip: 16,21 Prot: 39,72 HC: 95,53

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.