

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

Kcal: 705 Lip: 19,33 Prot: 18,50 HC: 117,78
Cena: Verdura + Ave + Lácteo

Kcal: 743 Lip: 20,26 Prot: 49,91 HC: 92,76
Cena: Arroz + Huevo + Fruta

Kcal: 733 Lip: 19,99 Prot: 38,80 HC: 98,82
Cena: Verdura + Ave + Lácteo

Kcal: 649 Lip: 18,48 Prot: 18,92 HC: 72,45
Cena: Patata + Huevo + Fruta

12



13



14



15

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

16

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

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

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

Kcal: 740 Lip: 20,41 Prot: 35,22 HC: 104,47
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

Kcal: 445 Lip: 14,77 Prot: 28,17 HC: 48,64
Cena: Arroz + Ave + Fruta

Kcal: 678 Lip: 26,27 Prot: 24,50 HC: 86,01
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Kcal: 607 Lip: 16,44 Prot: 37,21 HC: 80,13
Cena: Arroz + Ave + Fruta

26

Menestra de Verduras
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera

Pan y Agua
Fruta de Temporada

27

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

28

Papas con Choco
Pollo Asado
Verduras Asadas

Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada



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



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.