

Lunes

1



FESTIVO

8

Macarrones Gratinados 1-3T-6T-7-10T
Abadejo al Horno 2T-4-14T
Pimientos Asados
Pan y Agua 1-6T-10T
Fruta de Temporada

Kcal: 665 Lip: 19,56 Prot: 35,35 HC: 87,50

Cena: Verdura + Ave + Fruta

15

Crema de Zanahoria 12
Merluza en salsa 4
Guisantes Rehogados
Pan y Agua 1-6T-10T
Fruta de Temporada

Kcal: 491 Lip: 16,34 Prot: 24,16 HC: 62,77

Cena: Arroz + Verdura + Fruta

22

Arroz Campesina
Caballa en Aceite 4
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 12
Pan y Agua 1-6T-10T
Fruta de Temporada

Kcal: 638 Lip: 19,24 Prot: 28,69 HC: 89,07

Cena: Pasta + Verdura + Fruta

29

Macarrones Napolitana 1-3T-6T-10T
Merluza a la Bilbaína 4-12
Pimientos Asados
Pan y Agua 1-6T-10T
Fruta de Temporada

Kcal: 616 Lip: 18,57 Prot: 26,47 HC: 85,82

Cena: Patata + Ave + Fruta

Martes

2

Lentejas Con Arroz 1T
Tortilla Francesa con Atún 3-4
Ensalada de Lechuga y Tomate 12
Pan y Agua 1-6T-10T
Fruta de Temporada

Kcal: 672 Lip: 24,48 Prot: 31,15 HC: 84,72

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

9

Lentejas Estofadas con Verduras 1T-12
Tortilla de Patata con Cebolla 3
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 12
Pan Integral y Agua 1-6
Fruta de Temporada

Kcal: 711 Lip: 25,47 Prot: 24,06 HC: 97,11

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

16

Paella de Pollo y Verduras 2-4T-12-14
Tortilla Francesa 3
Ensalada de Lechuga y Maíz 12
Pan y Agua 1-6T-10T
Fruta de Temporada

Kcal: 642 Lip: 22,62 Prot: 22,82 HC: 89,63

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

23

Cocido Maragato 1-3T-6T-10T-12

Pan y Agua 1-6T-10T
Fruta de Temporada

Kcal: 566 Lip: 16,81 Prot: 35,38 HC: 70,88

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

30

Patatas a la Riojana 12
Pollo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 12
Pan y Agua 1-6T-10T
Fruta de Temporada y Postre Especial
1-3-6T-7-10T

Kcal: 730 Lip: 27,54 Prot: 39,91 HC: 62,23

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Miércoles

3

Macarrones con Tomate 1-3T-6T-10T
Jamoncitos de Pollo al Horno
Champiñón al Ajillo 12
Pan Integral y Agua 1-6
Fruta de Temporada

Kcal: 848 Lip: 27,55 Prot: 42,37 HC: 85,21

Cena: Patata + Pescado + Fruta

10

Arroz con Tomate
Salmón en Salsa de Eneldo 2T-4-14T
Ensalada de Lechuga y Tomate 12
Pan y Agua 1-6T-10T
Fruta de Temporada

Kcal: 672 Lip: 20,14 Prot: 30,31 HC: 93,54

Cena: Patata + Carne + Fruta

17

Judías Pintas Estofadas 12
Cinta de Lomo Fresca al Horno 12
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 12
Pan Integral y Agua 1-6
Fruta de Temporada

Kcal: 701 Lip: 24,99 Prot: 42,16 HC: 79,65

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

24

Fideuá de Verduras 1-3T-6T-10T
Gallineta al Horno 2T-4-14T
Ensalada de Lechuga y Tomate 12
Pan Integral y Agua 1-6
Fruta de Temporada

Kcal: 680 Lip: 23,03 Prot: 31,25 HC: 86,59

Cena: Patata + Carne + Fruta

1

Jueves

4

Garbanzos Encebollados 12
Merluza al Horno 4
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 12
Pan y Agua 1-6T-10T
Fruta de Temporada

Kcal: 602 Lip: 19,41 Prot: 31,37 HC: 77,45

Cena: Arroz + Verdura + Lácteo

11

Judías Blancas Estofadas con Verduras 12
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera
Pan y Agua 1-6T-10T
Fruta de Temporada y Yogur 7

Kcal: 702 Lip: 24,84 Prot: 40,76 HC: 80,42

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo

18

Coditos al Gratén 1-3T-6T-7-10T
Boquerones a la Andaluza 2T-4-12T-14T
Ensalada de Lechuga y Tomate 12
Pan y Agua 1-6T-10T
Fruta de Temporada

Kcal: 755 Lip: 26,48 Prot: 39,01 HC: 89,21

Cena: Pasta + Verdura + Lácteo

25

Lentejas Castellanas 1T-12
Tortilla de Patata con Cebolla 3
Ensalada de Lechuga y Maíz 12
Pan y Agua 1-6T-10T
Fruta de Temporada

Kcal: 654 Lip: 19,35 Prot: 23,80 HC: 96,07

Cena: Arroz + Verdura + Lácteo

2

Viernes

5

Crema de Verduras 12
Magro de Cerdo con Tomate 12
Guisantes Rehogados
Pan y Agua 1-6T-10T
Fruta de Temporada

Kcal: 449,75 Lip: 15,78 Prot: 11,50 HC: 66,10

Cena: Pasta + Ave + Fruta

12

Judías Verdes con Tomate
Escalope de Pollo 1-6-10T
Ensalada de Lechuga y Maíz 12
Pan y Agua 1-6T-10T
Fruta de Temporada

Kcal: 627,38 Lip: 31,26 Prot: 18,13 HC: 63,84

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

19

Garbanzos Estofados con Verduras 12
Pollo Asado 12
Patatas Panadera
Pan y Agua 1-6T-10T
Fruta de Temporada

Kcal: 731,31 Lip: 21,25 Prot: 40,96 HC: 77,99

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

26

Coliflor en Tempura 1-2T-4T-7T-14T
Ragout de Ternera Estofada 12
Patatas Dado 12
Pan y Agua 1-6T-10T
Fruta de Temporada y Yogur 7

Kcal: 846,51 Lip: 37,80 Prot: 42,51 HC: 83,65

Cena: Verdura + Ave + Fruta

3

ALÉRGENOS

- 1-Gluten
- 2-Crustaceo
- 3-Huevo
- 4-Pescado
- 5-Cacahuete
- 6-Soja
- 7-Leche y Derivados
- 8-Frutos Secos
- 9-Apio
- 10-Mostaza
- 11-Sesamo
- 12-Sulfitos
- 13-Altramucos
- 14-Moluscos

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.



CamScanner