

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

2

3

6

7

8

9

10

13

14

15

16

17

20

21

22

23

24

27

28

29

30

31

6 Lentejas con Chorizo Lenteja Pardina, Patata Pelada, Chorizo Guiso, Cebolla Pelada
Tortilla Francesa Huevo Líquido, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Fina Yodada
 Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lechuga Iceberg Corte, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre
 Pan y Agua Pan
 Fruta de Temporada Pera Conferencia, Manzana Golden, Naranja Mesa, Platano Banana
Kcal: 676 **Lip:** 30,01 **Prot:** 28,32 **HC:** 75,50
Cena: Pasta + Ave + Lácteo

13 Lentejas con Chorizo Lenteja Pardina, Patata Pelada, Chorizo Guiso, Cebolla Pelada
Tortilla Francesa Huevo Líquido, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Fina Yodada
 Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lechuga Iceberg Corte, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre
 Pan y Agua Pan
 Fruta de Temporada Pera Conferencia, Manzana Golden, Naranja Mesa, Platano Banana
Kcal: 676 **Lip:** 30,01 **Prot:** 28,32 **HC:** 75,50
Cena: Pasta + Ave + Lácteo

20 Menestra de Verduras Rehogada Menestra Imperial, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra, Ajo Granulado
 Albóndigas Mixtas en Salsa Albondigas Caseras, family Carnes, Cebolla Pelada, Harina Fina Maiz, Aceite Girasol Alto Oleico
 Zanahoria Rehogada Zanahoria, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Fina Yodada
 Pan y Agua Pan
 Fruta de Temporada Pera Conferencia, Manzana Golden, Naranja Mesa, Platano Banana
Kcal: 559 **Lip:** 27,19 **Prot:** 21,28 **HC:** 56,52
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

27 Lentejas Estofadas con Verduras Lenteja Pardina, Patata Pelada, Cebolla Pelada, Tomate Frito
Tortilla Francesa Huevo Líquido, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Fina Yodada
 Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga Iceberg Corte, Tomate Ensalada, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre
 Pan y Agua Pan
 Fruta de Temporada Pera Conferencia, Manzana Golden, Naranja Mesa, Platano Banana
Kcal: 585 **Lip:** 21,84 **Prot:** 25,79 **HC:** 73,63
Cena: Pasta + Ave + Lácteo

7 Paella Mixta Arroz Vaporizado, Preparado Paella, Pollo Troceado, Cebolla Pelada
Bacalao a la Bilbaina Bacalao Filete, Pimiento Lamuyo Rojo, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Fina Yodada
 Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Iceberg Corte, Maiz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre
 Pan y Agua Pan
 Fruta de Temporada Pera Conferencia, Manzana Golden, Naranja Mesa, Platano Banana
Kcal: 648 **Lip:** 16,34 **Prot:** 37,19 **HC:** 91,07
Cena: Verdura + Carne + Lácteo

14 Paella Mixta Arroz Vaporizado, Preparado Paella, Pollo Troceado, Cebolla Pelada
Bacalao a la Bilbaina Bacalao Filete, Pimiento Lamuyo Rojo, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Fina Yodada
 Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Iceberg Corte, Maiz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre
 Pan y Agua Pan
 Fruta de Temporada Pera Conferencia, Manzana Golden, Naranja Mesa, Platano Banana
Kcal: 648 **Lip:** 16,34 **Prot:** 37,19 **HC:** 91,07
Cena: Verdura + Carne + Lácteo

21 Sopa de Calabaza Calabaza, Patata Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Fina Yodada
Bacalao al Horno Bacalao Filete, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra, Ajo Granulado
 Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga Iceberg Corte, Tomate Ensalada, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre
 Pan y Agua Pan
 Fruta de Temporada Pera Conferencia, Manzana Golden, Naranja Mesa, Platano Banana
Kcal: 435 **Lip:** 14,86 **Prot:** 27,65 **HC:** 48,27
Cena: Pasta + Ave + Lácteo

28 Crema de Verduras ECO Patata Pelada, Espinacas Porcion, Puerro, Calabaza
Merluza en salsa Merluza Filete C/p, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Fina Yodada
 Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Iceberg Corte, Maiz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre
 Pan y Agua Pan
 Fruta de Temporada Pera Conferencia, Manzana Golden, Naranja Mesa, Platano Banana
Kcal: 456 **Lip:** 16,28 **Prot:** 21,85 **HC:** 56,60
Cena: Patata + Huevo + Lácteo

8 Macarrones con Tomate Macarrones, Tomate Frito, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Fina Yodada
Tortilla de Patata con Cebolla Tortilla Patata/cebolla
 Zanahoria Rehogada Zanahoria, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Fina Yodada
 Pan Integral y Agua Pan
 Fruta de Temporada Pera Conferencia, Manzana Golden, Naranja Mesa, Platano Banana
Kcal: 760 **Lip:** 27,07 **Prot:** 17,39 **HC:** 110,07
Cena: Patata + Pescado + Lácteo

15 Sopa de Cocido Fideos N°, Sal Fina Yodada, Gallina Eviscerada, Garbanzo Pedrosillano
Cocido Completo Garbanzo Pedrosillano, Pollo Troceado, Patata Pelada, Ternera Morcillo
 Pan Integral y Agua Pan
 Fruta de Temporada Pera Conferencia, Manzana Golden, Naranja Mesa, Platano Banana
Kcal: 746 **Lip:** 23,65 **Prot:** 39,77 **HC:** 96,71
Cena: Patata + Verdura + Lácteo

22 Judías Blancas Estofadas con Verduras Alubia Blanca Larga, Patata Pelada, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra
Magro de Cerdo Estofado Cerdo Dado, Cebolla Pelada, Zanahoria, Pimiento Lamuyo Verde
 Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Fina Yodada, Ajo Granulado
 Pan Integral y Agua Pan
 Fruta de Temporada Pera Conferencia, Manzana Golden, Naranja Mesa, Platano Banana
Kcal: 662 **Lip:** 23,05 **Prot:** 20,18 **HC:** 96,80
Cena: Patata + Verdura + Lácteo

29 Macarrones con Tomate Macarrones, Tomate Frito, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Fina Yodada
Cinta de Lomo al Horno Cerdo Cinta Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra
 Patatas Dado Patata Dado, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Fina Yodada
 Pan Integral y Agua Pan
 Fruta de Temporada Pera Conferencia, Manzana Golden, Naranja Mesa, Platano Banana
Kcal: 791 **Lip:** 28,42 **Prot:** 37,20 **HC:** 97,96
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

9 Sopa de Arroz Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Cebolla Pelada, Pimiento Lamuyo Verde
Cinta de Lomo Adobado al Horno Cerdo Cinta Lomo Adobada, Aceite Oliva Virgen Extra
Champiñón Rehogado Champiñón Laminado, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Fina Yodada, Peregil
 Pan y Agua Pan
 Fruta de Temporada Pera Conferencia, Manzana Golden, Naranja Mesa, Platano Banana
Kcal: 523 **Lip:** 18,52 **Prot:** 28,94 **HC:** 60,77
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

16 Pasta Boloñesa de Pollo Espaguetti S/gluten, Tomate Frito, Pollo Troceado, Cebolla Pelada
Boquerones a la Andaluza Boqueron S/cabeza, Harina Fina Maiz, Aceite Girasol Alto Oleico, Sal Fina Yodada
 Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga Iceberg Corte, Tomate Ensalada, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre
 Pan y Agua Pan
 Fruta de Temporada Pera Conferencia, Manzana Golden, Naranja Mesa, Platano Banana
Kcal: 753 **Lip:** 25,15 **Prot:** 38,75 **HC:** 91,08
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

23 Codos al Gratén Tiburon, Tomate Frito, Queso Rallado Hilo, Aceite Oliva Virgen Extra
 Caballa en Aceite Caballa Aceite
 Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg Corte, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre, Sal Fina Yodada
 Pan y Agua Pan
 Fruta de Temporada Pera Conferencia, Manzana Golden, Naranja Mesa, Platano Banana
Kcal: 679 **Lip:** 23,14 **Prot:** 33,58 **HC:** 81,88
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

30 Sopa de Cocido Fideos N°, Sal Fina Yodada, Gallina Eviscerada, Garbanzo Pedrosillano
Cocido Completo Garbanzo Pedrosillano, Pollo Troceado, Patata Pelada, Ternera Morcillo
 Pan y Agua Pan
 Fruta de Temporada Pera Conferencia, Manzana Golden, Naranja Mesa, Platano Banana
Kcal: 683 **Lip:** 17,59 **Prot:** 39,40 **HC:** 94,41
Cena: Verdura + Carne + Lácteo

10 Garbanzos a la Catalana Garbanzo, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra, Harina Fina Maiz
Salmón al Horno Salmon Porc., Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Fina Yodada
Menestra de Verduras Rehogada Menestra Imperial, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra, Ajo Granulado
 Pan y Agua Pan
 Fruta de Temporada y Yogur Yogurt Natural X, Pera Conferencia, Naranja Mesa, Platano Banana
Kcal: 726 **Lip:** 25,53 **Prot:** 42,52 **HC:** 81,48
Cena: Pasta + Ave + Lácteo

17 Crema de Calabacín Calabacin, Patata Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Fina Yodada
Lacón al Horno Lacon S/h Paleta, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Fina Yodada
 Patatas Panadera Patata Panadera, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Fina Yodada
 Pan y Agua Pan
 Fruta de Temporada y Yogur Yogurt Natural X, Pera Conferencia, Naranja Mesa, Platano Banana
Kcal: 594 **Lip:** 26,21 **Prot:** 30,15 **HC:** 60,40
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

24 Patatas Viudas Patata Pelada, Cebolla Pelada, Pimiento Lamuyo Verde, Zanahoria
 Croquetas de Jamón Croqueta Jamon Abuela, Aceite Girasol Alto Oleico
 Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lechuga Iceberg Corte, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre
 Pan y Agua Pan
 Fruta de Temporada Pera Conferencia, Manzana Golden, Naranja Mesa, Platano Banana
Kcal: 650 **Lip:** 26,21 **Prot:** 16,14 **HC:** 88,09
Cena: Verdura + Ave + Lácteo

31 Arroz Campesina Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Guisante, Cebolla Pelada
Salmón al Horno Salmon Porc., Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Fina Yodada
 Patatas Panadera Patata Panadera, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Fina Yodada
 Pan y Agua Pan
 Fruta de Temporada y Yogur Yogurt Natural X, Pera Conferencia, Naranja Mesa, Platano Banana
Kcal: 724 **Lip:** 22,70 **Prot:** 34,46 **HC:** 96,78
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 encontrará en el Centro. Cualquier duda al respecto, nuestro personal le atenderá.