

Lunes

6



FESTIVO

- 13 Judías Verdes Rehogadas
Jamonicitos de Pollo al Horno
Patatas Dado
Fruta de Temporada
Pan sin Gluten y Agua

Kcal: 675 Lip: 21,36 Prot: 36,12 HC: 62,11

Cena: Patata + Pescado + Fruta

- 20 Guisantes a la Sevillana
Merluza a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada
Pan sin Gluten y Agua

Kcal: 559 Lip: 19,70 Prot: 30,15 HC: 65,67

Cena: Pasta + Ave + Fruta

- 27 Coliflor Gratinada
Cinta de Lomo al Horno
Ensalada de Lechuga
Fruta de Temporada
Pan sin Gluten y Agua

Kcal: 458 Lip: 19,19 Prot: 29,59 HC: 42,42

Cena: Patata + Pescado + Fruta

Martes

7

- Crema de Calabacín
Tortilla de Patata con Cebolla Casera
Ensalada de Lechuga y Tomate
Fruta de Temporada
Pan sin Gluten y Agua

Kcal: 568 Lip: 26,84 Prot: 14,51 HC: 69,14

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 14 Alubias Blancas Viudas
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Fruta de Temporada
Pan sin Gluten y Agua

Kcal: 593 Lip: 22,76 Prot: 23,05 HC: 76,72

Cena: Arroz + Ave + Lácteo

- 21 Arroz Integral con Verduras
Garbanzos a la Catalana
Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada
Pan sin Gluten y Agua

Kcal: 781 Lip: 19,01 Prot: 20,68 HC: 125,74

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

- 28 Fideuá de Verduras (Pasta s/gluten)
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada
Pan sin Gluten y Agua

Kcal: 618 Lip: 23,14 Prot: 14,34 HC: 87,80

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

Miércoles

8

- Macarrones con Tomate (pasta sin Gluten)
Merluza a la Riojana
Pimientos Asados
Fruta de Temporada
Pan sin Gluten y Agua

Kcal: 661 Lip: 19,28 Prot: 27,28 HC: 93,47

Cena: Patata + Ave + Fruta

- 15 Arroz con Salsa de Tomate
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga
Fruta de Temporada
Pan sin Gluten y Agua

Kcal: 628 Lip: 18,23 Prot: 26,56 HC: 93,19

Cena: Verdura + Patata + Fruta

- 22 Brocoli Salteado
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga
Fruta de Temporada
Pan sin Gluten y Agua

Kcal: 405 Lip: 21,67 Prot: 13,58 HC: 39,64

Cena: Patata + Pescado + Fruta

- 29 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Palometa con Tomate
Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada
Pan sin Gluten y Agua

Kcal: 685 Lip: 21,82 Prot: 37,23 HC: 86,97

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

Jueves

9

- Garbanzos Estofados con Verduras
Huevos Rellenos de Atún
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada
Pan sin Gluten y Agua

Kcal: 663 Lip: 21,61 Prot: 31,58 HC: 85,59

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

- 16 Sopa de Cocido (Pasta Sin Gluten)
Cocido Completo
Fruta de Temporada
Pan sin Gluten y Agua

Kcal: 720 Lip: 19,09 Prot: 36,41 HC: 100,52

Cena: Patata + Huevo + Fruta

- 23 Macarrones al Ajillo (sin gluten)
Lomo al Pepe
Champiñón Rehogado
Fruta de Temporada
Pan sin Gluten y Agua

Kcal: 673 Lip: 22,95 Prot: 29,31 HC: 86,25

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

- 30 Arroz con Calamares
Pollo Asado
Patatas Panadera
Fruta de Temporada
Pan sin Gluten y Agua

Kcal: 771 Lip: 19,60 Prot: 37,59 HC: 96,26

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

Viernes

10

- Crema de Zanahoria ECO
Magro de Cerdo con Tomate
Arroz Integral
Yogur
Pan sin Gluten y Agua

Kcal: 514 Lip: 21,95 Prot: 10,99 HC: 68,96

Cena: Patata + Huevo + Lácteo

- 17 Macarrones con Salsa al Pepe (sin gluten)
Bacalao con Tomate
Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada
Pan sin Gluten y Agua

Kcal: 681 Lip: 21,12 Prot: 28,48 HC: 93,12

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

- 24 Crema de Verduras ECO
Caldeirada de Abadejo
Patatas Dado en Guiso
Yogur
Pan sin Gluten y Agua

Kcal: 540 Lip: 20,89 Prot: 28,27 HC: 63,29

Cena: Arroz + Carne + Fruta

DÍA PROTEÍNA
CON VEGETALPLATO
ECOPLATO
ECO

mediterránea

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.

Lunes

6



FESTIVO

- 13 Judías Verdes Rehogadas
Jamoncitos de Pollo al Horno
Patatas Dado
Fruta de Temporada
Pan y Agua

Kcal: 611 Lip: 21,03 Prot: 35,88 HC: 47,23

Cena: Patata + Pescado + Fruta

- 20 Guisantes a la Sevillana
Merluza a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada
Pan y Agua

Kcal: 495 Lip: 19,37 Prot: 29,91 HC: 50,79

Cena: Pasta + Ave + Fruta

- 27 Coliflor Gratinada
Lentejas Castellanas con Arroz Integral
Ensalada de Lechuga
Fruta de Temporada
Pan y Agua

Kcal: 547 Lip: 16,65 Prot: 21,64 HC: 80,87

Cena: Patata + Pescado + Fruta

Martes

7

- Lentejas con Arroz Integral
Tortilla de Patata con Cebolla Casera
Ensalada de Lechuga y Tomate
Fruta de Temporada
Pan Integral y Agua

Kcal: 778 Lip: 32,00 Prot: 28,54 HC: 96,89

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 14 Alubias Blancas Viudas
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Fruta de Temporada
Pan Integral y Agua

Kcal: 651 Lip: 28,58 Prot: 25,01 HC: 76,29

Cena: Arroz + Ave + Lácteo

- 21 Arroz Integral con Salsa Teriyaki y Verduras
Garbanzos a la Catalana
Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada
Pan Integral y Agua

Kcal: 852 Lip: 24,86 Prot: 22,80 HC: 128,51

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

- 28 Fideuá de Verduras
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada
Pan Integral y Agua

Kcal: 683 Lip: 28,78 Prot: 19,12 HC: 87,55

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

Miércoles

8

- Coditos con Tomate
Merluza a la Riojana
Pimientos Asados
Fruta de Temporada
Pan y Agua

Kcal: 602 Lip: 18,83 Prot: 30,52 HC: 76,19

Cena: Patata + Ave + Fruta

- 15 Arroz con Salsa de Tomate
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga
Fruta de Temporada
Pan y Agua

Kcal: 563 Lip: 17,90 Prot: 26,32 HC: 78,31

Cena: Verdura + Patata + Fruta

- 22 Lentejas Estofadas con Verduras
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga
Fruta de Temporada
Pan y Agua

Kcal: 539 Lip: 22,28 Prot: 23,97 HC: 63,68

Cena: Patata + Pescado + Fruta

- 29 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Palometa con Tomate
Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada
Pan y Agua

Kcal: 621 Lip: 21,49 Prot: 36,99 HC: 72,09

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

Jueves

9

- Garbanzos Estofados con Verduras
Huevos Rellenos de Atún
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada
Pan Integral y Agua

Kcal: 721 Lip: 27,43 Prot: 33,54 HC: 85,16

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

- 16 Sopa de Cocido
Cocido (Sin Cerdo)

Fruta de Temporada
Pan Integral y Agua

Kcal: 651 Lip: 14,67 Prot: 32,86 HC: 96,52

Cena: Patata + Huevo + Fruta

- 23 Espaguetis al Ajillo
Filete de Pollo al Horno
Champiñón Rehogado
Fruta de Temporada
Pan Integral y Agua

Kcal: 678 Lip: 22,34 Prot: 38,76 HC: 80,03

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

- 30 Arroz con Calamares
Pollo Asado
Patatas Panadera
Fruta de Temporada
Pan Integral y Agua

Kcal: 829 Lip: 25,42 Prot: 39,55 HC: 95,83

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

Viernes

10

- Crema de Zanahoria ECO
Filete de Pollo al Horno
Arroz Integral
Yogur
Pan y Agua

Kcal: 523 Lip: 21,55 Prot: 36,08 HC: 48,22

Cena: Patata + Huevo + Lácteo

- 17 Macarrones Integrales con Salsa al Pepe
Bacalao con Tomate
Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada
Pan y Agua

Kcal: 620 Lip: 20,97 Prot: 31,72 HC: 73,44

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

- 24 Crema de Verduras ECO
Caldeirada de Abadejo
Patatas Dado en Guiso
Yogur
Pan y Agua

Kcal: 476 Lip: 20,56 Prot: 28,03 HC: 48,41

Cena: Arroz + Carne + Fruta



mediterránea

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.

Lunes

6



FESTIVO

13

Judías Verdes Rehogadas
Jamoncitos de Pollo al Horno

Patatas Dado
Fruta de Temporada
Pan y Agua

Kcal: 611 **Lip:** 21,03 **Prot:** 35,88 **HC:** 47,23

Cena: Patata + Pescado + Fruta

20

Crema de Zanahoria
Merluza a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada
Pan y Agua

Kcal: 484 **Lip:** 18,16 **Prot:** 25,33 **HC:** 55,97

Cena: Pasta + Ave + Fruta

27

Coliflor Gratinada
Cinta de Lomo al Horno
Ensalada de Lechuga
Fruta de Temporada
Pan y Agua

Kcal: 394 **Lip:** 18,86 **Prot:** 29,35 **HC:** 27,54

Cena: Patata + Pescado + Fruta

Martes

7

Crema de Calabacín
Tortilla de Patata con Cebolla Casera
Ensalada de Lechuga y Tomate
Fruta de Temporada
Pan Integral y Agua

Kcal: 626 **Lip:** 32,66 **Prot:** 16,48 **HC:** 68,71

Cena: Verdura + Carne + Fruta

14

Brócoli Gratinado
Tortilla Francesa

Ensalada de Lechuga y Tomate
Fruta de Temporada
Pan Integral y Agua

Kcal: 503 **Lip:** 29,91 **Prot:** 17,16 **HC:** 42,46

Cena: Arroz + Ave + Lácteo

21

Arroz Integral con Verduras
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada
Pan Integral y Agua

Kcal: 686 **Lip:** 22,89 **Prot:** 35,58 **HC:** 85,29

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

28

Fideuá de Verduras
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada
Pan Integral y Agua

Kcal: 683 **Lip:** 28,78 **Prot:** 19,12 **HC:** 87,55

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

Miércoles

8

Coditos con Tomate
Merluza a la Riojana
Pimientos Asados
Fruta de Temporada
Pan y Agua

Kcal: 602 **Lip:** 18,83 **Prot:** 30,52 **HC:** 76,19

Cena: Patata + Ave + Fruta

15

Arroz con Salsa de Tomate
Caballa en Aceite

Ensalada de Lechuga
Fruta de Temporada
Pan y Agua

Kcal: 563 **Lip:** 17,90 **Prot:** 26,32 **HC:** 78,31

Cena: Verdura + Patata + Fruta

22

Brocoli Salteado
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga
Fruta de Temporada
Pan y Agua

Kcal: 341 **Lip:** 21,34 **Prot:** 13,34 **HC:** 24,76

Cena: Patata + Pescado + Fruta

29

Crema de Calabacín
Palometa con Tomate
Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada
Pan y Agua

Kcal: 515 **Lip:** 22,93 **Prot:** 26,45 **HC:** 52,11

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

Jueves

9

Arroz Campesina (sin Guisantes)
Huevos Rellenos de Atún
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada
Pan Integral y Agua

Kcal: 698 **Lip:** 24,96 **Prot:** 24,66 **HC:** 97,75

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

16

Sopa de Cocido
Carne Magra del Cocido con Verdura y Patata
Tomate Aliñado
Fruta de Temporada
Pan Integral y Agua

Kcal: 545 **Lip:** 19,44 **Prot:** 28,01 **HC:** 65,35

Cena: Patata + Huevo + Fruta

23

Espaguetis al Ajillo
Lomo al Pepe
Champiñón Rehogado
Fruta de Temporada
Pan Integral y Agua

Kcal: 736 **Lip:** 28,65 **Prot:** 34,76 **HC:** 83,43

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

30

Arroz con Calamares
Pollo Asado
Patatas Panadera
Fruta de Temporada
Pan Integral y Agua

Kcal: 829 **Lip:** 25,42 **Prot:** 39,55 **HC:** 95,83

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

Viernes

10

Crema de Zanahoria ECO
Magro de Cerdo con Tomate
Arroz Integral
Yogur
Pan y Agua

Kcal: 450 **Lip:** 21,62 **Prot:** 10,75 **HC:** 54,08

Cena: Patata + Huevo + Lácteo

17

Macarrones Integrales con Salsa al Pepe
Bacalao con Tomate

Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada
Pan y Agua

Kcal: 620 **Lip:** 20,97 **Prot:** 31,72 **HC:** 73,44

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

24

Crema de Verduras ECO
Caldeirada de Abadejo
Patatas Dado en Guiso
Yogur
Pan y Agua

Kcal: 476 **Lip:** 20,56 **Prot:** 28,03 **HC:** 48,41

Cena: Arroz + Carne + 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.