

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1 Garbanzos Estofados con Verduras  
Cinta de Lomo Adobado al Horno  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 780 Lip: 24,06 Prot: 46,09 HC: 98,33

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

8  FESTIVO

15 Garbanzos Encebollados con Chorizo  
Rape al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 738 Lip: 26,48 Prot: 43,04 HC: 84,90

Cena: Verdura + Ave + Fruta

22 Entremeses Fríos (York, Chorizo y Salchichón)  
Hamburguesa de Ternera Completa  
Patatas Fritas  
Fruta de Temporada y Postre Especial

Feliz Navidad 

Kcal: 808 Lip: 36,96 Prot: 37,01 HC: 83,22

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

7  FESTIVO

14 Crema de Calabacín ECO  
Filetes Rusos con Tomate  
Arroz Pilaf  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 690 Lip: 24,49 Prot: 22,69 HC: 78,18

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

21 Crema de Verduras ECO  
Pollo al Ajillo  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 610 Lip: 21,01 Prot: 38,17 HC: 67,66

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

6  FESTIVO

13 Sopa de Picadillo de Pollo  
Merluza a la Andaluza  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria y Maíz  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 550 Lip: 19,59 Prot: 33,17 HC: 60,81

Cena: Arroz + Carne + Fruta

20 Sopa de Cocido  
Cocido Completo con Verduras  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 651 Lip: 15,49 Prot: 39,80 HC: 91,26

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

5 Pochas con Chistorra  
Magras con Tomate  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur



JORNADA GASTRONÓMICA

NAVARRA

Kcal: 914 Lip: 31,69 Prot: 49,56 HC: 92,79

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

12 Arroz a Banda  
Rotti de Pavo al Horno  
Zanahoria ECO en Guiso  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 739 Lip: 22,67 Prot: 37,11 HC: 99,21

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

19 Arroz Tres Delicias  
Tortilla Francesa con Atún  
Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 667 Lip: 28,60 Prot: 30,47 HC: 71,18

Cena: Patata + Pescado + Fruta

4 Arroz con Tomate  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 631 Lip: 22,86 Prot: 16,66 HC: 93,20

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

11 Lentejas Estofadas con Verduras  
Tortilla de Patata con Cebolla  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 699 Lip: 27,52 Prot: 28,70 HC: 87,42

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

18 Tallarines a la Boloñesa  
Gallo a la Bilbaína  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 685 Lip: 18,51 Prot: 44,00 HC: 84,58

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

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.