

## Lunes

- 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

## Martes

- 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

## Miércoles

- 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

## Jueves

- 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

## 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



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

**Cena:** Pasta + 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 encuentra en el Centro. Cualquier duda al respecto, nuestro personal le atenderá.