

Lunes

- 11** Coditos al Gratén
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 715 **Lip:** 25,33 **Prot:** 21,94 **HC:** 83,02

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

- 18** Coliflor a la Italiana con Salsa de Piquillo y Tomate
Lentejas con Chorizo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 798 **Lip:** 30,25 **Prot:** 28,11 **HC:** 102,27

Cena: Patata + Huevo + Lácteo

- 25** Menestra de Verduras
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 522 **Lip:** 18,92 **Prot:** 26,03 **HC:** 61,63

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

Martes

- 12** Lentejas Estofadas con Verduras
Rotti de Pavo al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 758 **Lip:** 25,80 **Prot:** 43,92 **HC:** 89,49

Cena: Patata + Huevo + Fruta

- 19** Paella de Verduras
Empanadillas de Atún
Ensalada de Tomate y Aceitunas
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 891 **Lip:** 32,69 **Prot:** 17,58 **HC:** 131,05

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 26** Judías Pintas Estofadas
Bacalao con Tomate
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 727 **Lip:** 22,65 **Prot:** 44,39 **HC:** 88,37

Cena: Patata + Carne + Fruta

Miércoles

- 13** Arroz con Tomate
Jurel al Horno
Patatas Panadera
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 732 **Lip:** 18,22 **Prot:** 29,77 **HC:** 106,29

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

- 20** Crema de Zanahoria ECO
Pollo Asado
Patatas Panadera
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 590 **Lip:** 19,20 **Prot:** 38,06 **HC:** 64,69

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

- 27** Arroz Caldoso con Pollo
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 648 **Lip:** 23,35 **Prot:** 22,85 **HC:** 90,37

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Jueves

- 14** Crema de Verduras ECO
Potaje de Garbanzos con Huevo Cocido
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 614 **Lip:** 16,83 **Prot:** 24,10 **HC:** 93,98

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

- 21** Macarrones con Tomate
Gallo a la Bilbaína
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 681 **Lip:** 19,53 **Prot:** 37,11 **HC:** 88,67

Cena: Verdura + Ave + Fruta

- 28** Sopa de Cocido
Cocido Completo con Verduras
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 651 **Lip:** 15,31 **Prot:** 39,53 **HC:** 92,04

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

Viernes

- 15** Patatas a la Riojana
Merluza a la Romana
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 733 **Lip:** 27,96 **Prot:** 24,80 **HC:** 98,55

Cena: Verdura + Ave + Fruta

- 22** Fabada Asturiana
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 925 **Lip:** 53,77 **Prot:** 38,16 **HC:** 75,47

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

- 29** Espirales Amatriciana
Boquerones a la Andaluza
Ensalada de Tomate y Aceitunas
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 953 **Lip:** 37,84 **Prot:** 38,39 **HC:** 97,38

Cena: Verdura + 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.