

## Lunes

## Martes

## Miércoles

## Jueves

## Viernes

1

Lentejas Estofadas con Verduras.  
Lacón a la Gallega  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

2

Menestra de Verduras Rehogada.  
Bacalao con Tomate.  
Pimientos Asados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

3

Judías Pintas Estofadas.  
Tortilla de Patata con Cebolla.  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

6

Lentejas Estofadas con Verduras.  
Escalope de Merluza  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

7

Macarrones con Tomate  
Caballa en Aceite  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

8

Arroz con Pollo.  
Tortilla Francesa.  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

9

Sopa de Cocido  
Cocido Completo  
Repollo Rehogado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

10

Judías Verdes Rehogadas  
Pollo Asado  
Champiñón al Ajillo  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Kcal:** 684 **Lip:** 18,86 **Prot:** 28,85 **HC:** 102,77

**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

13

Salteado de Verduras  
Cinta de Lomo Adobado al Horno  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 683 **Lip:** 21,99 **Prot:** 34,05 **HC:** 85,80

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

14

Judías Blancas con Chorizo.  
Tortilla Francesa con Queso.  
Ensalada de Lechuga y Cebolla  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 592 **Lip:** 14,56 **Prot:** 20,25 **HC:** 98,61

**Cena:** Patata + Pescado + Lácteo

15

Arroz Campesina.  
Gallo a la Riojana.  
Pimiento Asado en Guiso  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 696 **Lip:** 18,58 **Prot:** 40,86 **HC:** 94,68

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

16

Lentejas Estofadas con Verduras.  
Croquetas de Pollo  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

17

Crema de Calabacín ECO.  
Espirales con Atún.  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Kcal:** 531 **Lip:** 20,07 **Prot:** 29,79 **HC:** 58,98

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

20



FESTIVO

**Kcal:** 719 **Lip:** 27,52 **Prot:** 28,76 **HC:** 91,70

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

21



FESTIVO

**Kcal:** 667 **Lip:** 13,11 **Prot:** 34,58 **HC:** 94,68

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

22

Arroz con Tomate.  
Tortilla Francesa.  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 686 **Lip:** 23,11 **Prot:** 23,10 **HC:** 98,38

**Cena:** Patata + Pescado + Fruta

23

Sopa de Cocido  
Cocido Completo  
Repollo Rehogado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

24

Coliflor a la Italiana  
Merluza en Papillote.  
Verduras Asadas  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

27

Brócoli Gratinado  
Marmitako de Salmón.  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

28

Crema de Zanahoria ECO.  
Ragout de Ternera Estofada.  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 609 **Lip:** 22,94 **Prot:** 25,61 **HC:** 75,60

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

**Kcal:** 637 **Lip:** 25,72 **Prot:** 33,56 **HC:** 70,21

**Cena:** Pasta + Verdura + 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.