

Lunes

5	Ensalada de Pasta Albóndigas Mixtas Patatas Dado en Guiso Pan y Agua Fruta de Temporada	Kcal: 723 Lip: 26,46 Prot: 28,08 HC: 91,00 Cena: Verdura + Pescado + Fruta
12	Arroz a Banda. Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada	Kcal: 669 Lip: 18,57 Prot: 37,16 HC: 92,02 Cena: Verdura + Pescado + Fruta
19	Judías Verdes Rehogadas Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada	Kcal: 509 Lip: 22,13 Prot: 32,87 HC: 44,19 Cena: Arroz + Huevo + Fruta

Martes

6	Crema de Zanahoria ECO. Croquetas de Jamón Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada	Kcal: 526 Lip: 20,29 Prot: 10,22 HC: 76,89 Cena: Arroz + Ave + Fruta
13	Coliflor en Tempura Guiso de Patata con Merluza Pan y Agua Fruta de Temporada	Kcal: 692 Lip: 23,51 Prot: 23,12 HC: 97,39 Cena: Pasta + Ave + Fruta
20	Ensalada Mixta Hamburguesa Completa Patatas Chips Natillas de Vainilla	Kcal: 806 Lip: 41,78 Prot: 29,94 HC: 77,10 Cena: Verdura + Pescado + Fruta

DÍA ESPECIAL


Miércoles

7	Guisantes Rehogados Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada	Kcal: 569 Lip: 23,91 Prot: 20,33 HC: 67,88 Cena: Verdura + Pescado + Lácteo
14	Sopa de Fideos Rotti de Pavo al Horno. Zanahoria Rehogada. Pan y Agua Fruta de Temporada	Kcal: 557 Lip: 21,33 Prot: 27,03 HC: 63,91 Cena: Verdura + Huevo + Lácteo
21		

Jueves

1	Fideuá de Verduras ECO. Merluza al Horno Guisantes Rehogados Pan y Agua Fruta de Temporada	Kcal: 745 Lip: 19,59 Prot: 39,49 HC: 103,72 Cena: Verdura + Carne + Fruta
8	 FESTIVO	
15	Judías Verdes Rehogadas Pollo Asado Patatas Panadera. Pan y Agua Fruta de Temporada	Kcal: 582 Lip: 20,39 Prot: 39,39 HC: 61,10 Cena: Verdura + Pescado + Fruta
22		

Viernes

2	Judías Blancas Estofadas con Verduras. Tortilla Francesa de Jamón York. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur	Kcal: 640 Lip: 19,85 Prot: 33,20 HC: 85,09 Cena: Patata + Pescado + Fruta
9	 FESTIVO	
16	Lentejas con Chorizo. Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Cebolla Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur	Kcal: 708 Lip: 24,81 Prot: 31,33 HC: 92,43 Cena: Arroz + Carne + Fruta
23		

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.