

## Lunes

## Martes

## Miércoles

## Jueves

## Viernes

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

**Kcal:** 714 **Lip:** 20,60 **Prot:** 42,13 **HC:** 93,17

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

8  **FESTIVO**

15 Garbanzos Encebollados.  
Rape al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 617 **Lip:** 18,04 **Prot:** 37,35 **HC:** 79,07

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

22 Entremeses Fríos (York, Chorizo y Salchichón)  
Hamburguesa de Ternera Completa  
Patatas Fritas  
Macedonia de Fruta Casera y Huevos de Chocolate Navideños

**Kcal:** 881 **Lip:** 41,03 **Prot:** 37,58 **HC:** 91,58

**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:** 24,51 **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:** 21,06 **Prot:** 38,17 **HC:** 67,66

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

6  **FESTIVO**

13 Sopa de Picadillo de Pollo  
Escalope de Merluza  
Ensalada de Lechuga y , Zanahoria y Maíz  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 566 **Lip:** 18,45 **Prot:** 22,40 **HC:** 78,46

**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

**Kcal:** 847 **Lip:** 28,21 **Prot:** 45,60 **HC:** 87,63

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

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

**Kcal:** 672 **Lip:** 19,19 **Prot:** 33,15 **HC:** 94,05

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

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

**Kcal:** 646 **Lip:** 31,15 **Prot:** 21,57 **HC:** 69,03

**Cena:** Patata + Pescado + Fruta

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

**Kcal:** 653 **Lip:** 23,35 **Prot:** 19,45 **HC:** 95,07

**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:** 749 **Lip:** 26,97 **Prot:** 28,06 **HC:** 101,50

**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.