

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

Macarrones a la Mallorquina
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada



JORNADA GASTRONÓMICA

BALEARES

Kcal: 829 **Lip:** 34,25 **Prot:** 21,70 **HC:** 109,03

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

2

Guisantes Rehogados
Merluza al Horno
Patatas Panadera.
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 610 **Lip:** 19,48 **Prot:** 37,59 **HC:** 73,37

Cena: Pasta + Ave + Fruta

3

Judías Blancas Estofadas con Verduras.
Caballa en Salsa.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 671 **Lip:** 22,97 **Prot:** 39,00 **HC:** 78,31

Cena: Patata + Ave + Fruta

4

Coditos al Gratén
Merluza a la Bilbaína
Pimiento Asado en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Postre Especial



Kcal: 709 **Lip:** 17,50 **Prot:** 33,19 **HC:** 87,59

Cena: Verdura + Ave + Fruta

5

Guiso de Verduras ECO con Patatas.
Escalope de Pollo
Ensalada de Lechuga, Zanahoria y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 730 **Lip:** 30,89 **Prot:** 35,92 **HC:** 80,10

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

6

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: Verdura + Huevo + Fruta

7

Judías Blancas con Choco.
Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 690 **Lip:** 20,39 **Prot:** 50,15 **HC:** 78,96

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

8



9

Lentejas con Chorizo.
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 700 **Lip:** 29,12 **Prot:** 32,12 **HC:** 80,32

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

10

Arroz Campesina.
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 758 **Lip:** 26,92 **Prot:** 18,54 **HC:** 114,42

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

11

Lentejas Estofadas con Verduras.
Tortilla Francesa con Atún.
Ensalada Tricolor
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 699 **Lip:** 30,65 **Prot:** 27,01 **HC:** 81,64

Cena: Arroz + Carne + Fruta

12



13

Arroz con Tomate
Salmón en Salsa de Eneldo.
Champiñón Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 690 **Lip:** 20,36 **Prot:** 31,42 **HC:** 97,27

Cena: Verdura + Carne + Fruta

14

Macarrones con Tomate
Bacaladitos al Horno
Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 641 **Lip:** 17,19 **Prot:** 33,52 **HC:** 88,20

Cena: Verdura + Carne + Fruta

15

Paella de Verduras.
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera.
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 680 **Lip:** 16,23 **Prot:** 26,33 **HC:** 107,82

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

16



17

Crema de Calabacín ECO.
Espirales a la Boloñesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 683 **Lip:** 16,72 **Prot:** 20,11 **HC:** 95,22

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

18

Crema de Verduras ECO.
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 585 **Lip:** 20,85 **Prot:** 32,71 **HC:** 68,18

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

19

Brócoli Salteado
Albóndigas de Ternera en Salsa
Guisantes Rehogados.
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 600 **Lip:** 29,16 **Prot:** 21,67 **HC:** 59,01

Cena: Patata + Huevo + Fruta

20



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.