

Lunes

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

Kcal: 688 **Lip:** 26,21 **Prot:** 14,85 **HC:** 101,91

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: 714 **Lip:** 22,83 **Prot:** 22,88 **HC:** 105,47

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

18 Tallarines a la Boloñesa

Gallo a la Bilbaina
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua

Fruta de Temporada

Kcal: 745 **Lip:** 21,72 **Prot:** 42,25 **HC:** 94,59

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

Martes

5 Pochas con Chistorra
Magro de Cerdo con Tomate
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 910 **Lip:** 39,92 **Prot:** 36,94 **HC:** 103,19

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

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

Kcal: 761 **Lip:** 25,80 **Prot:** 34,79 **HC:** 100,90

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

19 Arroz Cinco Delicias

Tortilla Francesa con Atún
Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz
Pan y Agua

Fruta de Temporada

Kcal: 645 **Lip:** 27,67 **Prot:** 21,50 **HC:** 76,73

Cena: Patata + Pescado + Fruta

Miércoles

6



FESTIVO

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

Kcal: 538 **Lip:** 20,84 **Prot:** 28,10 **HC:** 60,09

Cena: Arroz + Carne + Fruta

20 Sopa de Cocido

Cocido Completo con Verduras

Pan Integral y Agua

Fruta de Temporada

Kcal: 673 **Lip:** 15,99 **Prot:** 40,39 **HC:** 94,90

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

Jueves

7



FESTIVO

14 Crema de Calabacín
Filetes Rusos con Tomate
Arroz Pilaf
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 847 **Lip:** 30,86 **Prot:** 16,72 **HC:** 110,36

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

21 Crema de Verduras

Pollo al Ajillo
Patatas Dado
Pan y Agua

Fruta de Temporada

Kcal: 669 **Lip:** 24,63 **Prot:** 37,00 **HC:** 77,70

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

Viernes

1

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

Kcal: 776 **Lip:** 24,65 **Prot:** 41,52 **HC:** 100,22

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

8



FESTIVO

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

Kcal: 782 **Lip:** 31,35 **Prot:** 39,39 **HC:** 88,48

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: 947 **Lip:** 51,14 **Prot:** 36,48 **HC:** 85,60

Cena: Pasta + Huevo + 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.