

**Lunes**

**4** Arroz Integral con Tomate  
Lentejas Estofadas con Verduras  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada



**Kcal:** 758 **Lip:** 18.45 **Prot:** 25.04 **HC:** 123.80

**Gen:** Verdura + Pescado + Lácteos

**11** Coditos con Tomate  
Escalope de Merluza  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 683 **Lip:** 19.61 **Prot:** 20.71 **HC:** 105.90

**Gen:** Verdura + Carne + Fruta

**18** Lentejas con Chorizo  
Huevos Rellenos de Atún  
Ensalada de Lechuga  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 750 **Lip:** 32.13 **Prot:** 40.40 **HC:** 75.63

**Gen:** Arroz + Carne + Fruta

**25** Alcachofas con Salsa de Puerro y Calabacín  
Tortilla de Patata con Cebolla.  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 594 **Lip:** 29.33 **Prot:** 18.92 **HC:** 65.10

**Gen:** Arroz + Pescado + Lácteos

**Martes**

**5** Brócoli Salteado  
Magro de Cerdo con Tomate  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 451 **Lip:** 18.82 **Prot:** 29.63 **HC:** 41.50

**Gen:** Arroz + Huevo + Fruta

**12** Arroz Integral con Salsa Teriyaki y Verduras  
Judías Blancas Estofadas con Verduras  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 732 **Lip:** 16.74 **Prot:** 24.40 **HC:** 124.61

**Gen:** Verdura + Avo + Lácteos

**19** Macarrones Integrales con Tomate  
Abadejo al Horno  
Tomate Aliñado con AOVE  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 611 **Lip:** 17.25 **Prot:** 32.77 **HC:** 80.18

**Gen:** Verdura + Avo + Lácteos

**26** Lentejas Castellanas  
Filete de Merluza al Ajillo  
Patatas Panadera  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 661 **Lip:** 16.71 **Prot:** 40.05 **HC:** 91.84

**Gen:** Pasta + Avo + Fruta

**Miércoles**

**6** Macarrones al Ajillo  
Merluza a la Riojana  
Pimientos Asados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 639 **Lip:** 20.69 **Prot:** 25.79 **HC:** 88.58

**Gen:** Verdura + Carne + Fruta

**13** Crema de Verduras ECO  
Ragout de Ternera Estofada  
Zanahoria en Guiso  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 530 **Lip:** 20.32 **Prot:** 31.83 **HC:** 55.95

**Gen:** Arroz + Pescado + Fruta

**20** Paella de Verduras  
Garbanzos a la Catalana  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 745 **Lip:** 17.91 **Prot:** 22.77 **HC:** 129.73

**Gen:** Patata + Pescado + Fruta

**27** Patatas a la Marinera  
Tortilla Francesa con Queso  
Tomate Aliñado con AOVE  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 574 **Lip:** 23.32 **Prot:** 21.76 **HC:** 74.85

**Gen:** Verdura + Carne + Fruta

**Jueves**

**7** Crema de Zanahoria ECO  
Pollo al Ajillo  
Patatas Panadera  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 528 **Lip:** 15.51 **Prot:** 24.19 **HC:** 63.05

**Gen:** Pasta + Pescado + Fruta

**14** Lentejas Castellanas  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Integral y Agua  
Macedonia de Fruta Casera

**Kcal:** 578 **Lip:** 20.03 **Prot:** 27.10 **HC:** 75.67

**Gen:** Verdura + Carne + Lácteos

**21** Crema de Calabacín ECO  
Albóndigas de Ternera en Salsa  
(Patatas en Guiso)  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 542 **Lip:** 24.00 **Prot:** 17.60 **HC:** 59.66

**Gen:** Verdura + Huevo + Lácteos

**28** Arroz con Tomate  
Garbanzos Estofados con Verduras  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Integral y Agua  
Macedonia de Fruta Casera

**Kcal:** 784 **Lip:** 19.56 **Prot:** 23.65 **HC:** 134.61

**Gen:** Verdura + Pescado + Lácteos

**Viernes**

**8** Garbanzos Estofados con Verduras  
Tortilla de Patata con Cebolla  
Tomate Aliñado con AOVE  
Pan y Agua  
Yogur

**Kcal:** 743 **Lip:** 22.52 **Prot:** 28.54 **HC:** 86.43

**Gen:** Arroz + Avo + Fruta

**15** Judías Verdes con Tomate  
Caballa en Aceite  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Yogur

**Kcal:** 473 **Lip:** 24.70 **Prot:** 35.68 **HC:** 92.43

**Gen:** Patata + Huevo + Fruta

**22** Judías Blancas Estofadas con Verduras  
Pollo Asado  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Yogur

**Kcal:** 619 **Lip:** 20.08 **Prot:** 47.56 **HC:** 64.74

**Gen:** Huevo + Pescado + Fruta

**29** Macarrones Integrales con salsa al Peper  
Lomo al Horno  
Champión Pehogado  
Pan y Agua  
Yogur

**Kcal:** 628 **Lip:** 23.70 **Prot:** 39.08 **HC:** 82.40

**Gen:** Verdura + 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.