

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 Garbanzos a la Catalana Salmón en Salsa de Eneldo Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	2 Crema de Brócoli y Zanahoria Pollo Asado Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada	3 Espirales con Tomate Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur
		Kcal: 685 Lip: 26.89 Prot: 31.22 HC: 80.92 Cena: Pasta + Ave + Fruta	Kcal: 595 Lip: 21.27 Prot: 38.17 HC: 64.25 Cena: Arroz + Huevo + Lácteo	Kcal: 713 Lip: 21.67 Prot: 34.81 HC: 94.45 Cena: Verdura + Carne + Fruta
6 Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada	7 Arroz con Tomate Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga Pan y Agua Fruta de Temporada	8 Sopa de Cocido Cocido Completo con Verduras Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	9 Crema de Zanahoria ECO Delicias de Bacalao Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada	10 Coliflor en ajada Macarrones Boloñesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur
Kcal: 753 Lip: 26.91 Prot: 27.72 HC: 102.91 Cena: Verdura + Carne + Lácteo	Kcal: 665 Lip: 19.95 Prot: 33.73 HC: 91.05 Cena: Arroz + Huevo + Fruta	Kcal: 651 Lip: 15.49 Prot: 39.80 HC: 91.26 Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	Kcal: 583 Lip: 27.52 Prot: 14.46 HC: 68.34 Cena: Patata + Ave + Fruta	Kcal: 696 Lip: 23.42 Prot: 25.50 HC: 94.55 Cena: Verdura + Pescado + Fruta
13 Paella de Verduras Merluza a la Andaluza Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada	14 Judías Blancas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa con Queso Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada	15 Coditos con Tomate Pollo Asado Patatas Dado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	16 Lentejas Castellanas Salmón a la Naranja Pan y Agua Fruta de Temporada	17 Crema de Calabacín ECO Lomo al Pepe Champiñón Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur
Kcal: 668 Lip: 18.94 Prot: 28.01 HC: 100.31 Cena: Verdura + Carne + Fruta	Kcal: 608 Lip: 22.92 Prot: 27.58 HC: 73.27 Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	Kcal: 770 Lip: 23.46 Prot: 42.40 HC: 95.87 Cena: Verdura + Huevo + Fruta	Kcal: 676 Lip: 23.47 Prot: 39.03 HC: 80.24 Cena: Verdura + Ave + Lácteo	Kcal: 593 Lip: 25.74 Prot: 35.20 HC: 55.00 Cena: Arroz + Pescado + Fruta
20 Espirales con Chorizo Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada	21 Lentejas Estofadas con Verduras Caballa en Aceite Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada	22 Crema de Zanahoria ECO Magro de Cerdo en Salsa. Patatas Dado en Guiso Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	23 Sopa de Cocido Cocido Completo con Verduras Pan y Agua Fruta de Temporada	24 Arroz con Tomate Merluza a la Andaluza Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur
Kcal: 692 Lip: 28.11 Prot: 21.35 HC: 87.92 Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	Kcal: 655 Lip: 19.29 Prot: 43.81 HC: 79.47 Cena: Arroz + Carne + Lácteo	Kcal: 478 Lip: 14.13 Prot: 31.39 HC: 54.91 Cena: Pasta + Pescado + Fruta	Kcal: 651 Lip: 15.31 Prot: 39.53 HC: 92.04 Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	Kcal: 745 Lip: 23.58 Prot: 31.45 HC: 105.21 Cena: Verdura + Ave + Fruta
27 Lentejas Castellanas Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada	28 Coditos con salsa al Pepe Merluza a la Bilbaína Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada	29 Crema de Verduras ECO Albóndigas de Pollo en Salsa Patatas Dado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	30 Potaje de Garbanzos Estofados Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada	31
Kcal: 736 Lip: 26.30 Prot: 27.62 HC: 100.52 Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	Kcal: 632 Lip: 20.07 Prot: 30.32 HC: 81.27 Cena: Verdura + Carne + Fruta	Kcal: 646 Lip: 22.44 Prot: 25.35 HC: 86.72 Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	Kcal: 609 Lip: 22.39 Prot: 25.66 HC: 79.33 Cena: Patata + Ave + 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.