

**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

**6** Judías Verdes con Tomate  
Lacón a la Gallega  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**7** Paella Mixta  
Merluza al Horno  
Verduras Asadas  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**8** Lentejas con Chorizo  
Tortilla de Patata con Cebolla  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**2** Crema de Zanahoria ECO  
Magro de Cerdo con Tomate  
Guisantes Rehogados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**3** Judías Blancas con Chorizo  
Tortilla Francesa con Atún  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 535 **Lip:** 19,84 **Prot:** 28,10 **HC:** 61,20

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

**13** Fideuá de Verduras y Pollo  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 636 **Lip:** 16,16 **Prot:** 34,70 **HC:** 93,30

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

**14** Judías Blancas Estofadas con Verduras  
Pollo al Ajillo  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 760 **Lip:** 33,75 **Prot:** 31,00 **HC:** 86,23

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

**15** Arroz Campesina  
Merluza a la Andaluza  
Ensalada de Lechuga, Zanahoria y Tomate  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 651 **Lip:** 15,31 **Prot:** 39,53 **HC:** 92,04

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

**16** Crema de Verduras ECO  
Albóndigas de Ternera en Salsa  
Patatas Dado en Guiso  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 734 **Lip:** 26,48 **Prot:** 39,74 **HC:** 85,04

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

**17**

**Kcal:** 645 **Lip:** 23,54 **Prot:** 23,58 **HC:** 85,56

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

**20** Arroz con Tomate  
Croquetas de Bacalao  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 672 **Lip:** 19,98 **Prot:** 48,00 **HC:** 77,63

**Cena:** Patata + Carne + Fruta

**21** Lentejas Estofadas con Verduras  
Rotti de Pavo al Horno  
Zanahoria en Guiso  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 673 **Lip:** 19,55 **Prot:** 29,78 **HC:** 98,13

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

**22** Coditos al Gratén  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 577 **Lip:** 26,13 **Prot:** 19,09 **HC:** 65,98

**Cena:** Pasta + Pescado + Lácteo

**23** Sopa de Cocido  
Cocido Completo con Verduras  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**24** Guiso de Verduras ECO con Patatas  
Boquerones a la Andaluza  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Kcal:** 707 **Lip:** 23,22 **Prot:** 11,67 **HC:** 115,29

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

**27** Lentejas con Chorizo  
Tortilla de Patata con Cebolla  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 647 **Lip:** 19,13 **Prot:** 38,73 **HC:** 81,48

**Cena:** Patata + Pescado + Fruta

**28** Arroz Campesina  
Rabas de Calamar  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 661 **Lip:** 26,31 **Prot:** 22,51 **HC:** 84,11

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

**29** Coliflor a la Italiana con Salsa de Tomate  
Pollo Asado  
Patatas Panadera  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 651 **Lip:** 15,31 **Prot:** 39,53 **HC:** 92,04

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

**30** Macarrones con Tomate  
Escalope de Merluza  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Postre Especial

**Kcal:** 760 **Lip:** 33,57 **Prot:** 30,73 **HC:** 87,01

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

**Kcal:** 711 **Lip:** 22,07 **Prot:** 17,17 **HC:** 114,87

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**Kcal:** 819 **Lip:** 31,74 **Prot:** 44,29 **HC:** 87,09

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

**Kcal:** 729 **Lip:** 20,91 **Prot:** 21,29 **HC:** 114,43

**Cena:** 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.