

Lunes

3 Sopa de Cocido 1-3T-9T
Cocido Completo 9T

Pan 50g. 1-11T
Fruta Temporada + Leche

Kcal: 726 Lip: 24,75 Prot: 34,96 HC: 85,04

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

10 Potaje de Lentejas con Calabaza
Caballa en Aceite 4
Ensalada de Lechuga y Maíz 12
Pan 50g. 1-11T
Fruta Temporada + Leche

Kcal: 735 Lip: 28,31 Prot: 41,70 HC: 77,82

Cena: Arroz + Carne + Lácteo

17 Sopa de Picadillo 1-3T-9-9T
Tortilla Francesa 3
Ensalada de Lechuga y Tomate 9T-12
Pan 50g. 1-11T
Fruta Temporada

Kcal: 653 Lip: 21,60 Prot: 23,15 HC: 87,91

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo

24 Arroz con Tomate
Salchichas Frankfurt

Ensalada de Lechuga y Maíz 12
Pan 50g. 1-11T
Fruta Temporada + Leche

Kcal: 820 Lip: 29,17 Prot: 26,78 HC: 117,53

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo

31

Martes

4 Crema de Zanahoria
Hamburguesa de Ternera con Cebolla 1-6-12
Patatas Panaderas al Horno 9T
Pan 50g. 1-11T
Fruta Temporada + Leche

Kcal: 684 Lip: 23,50 Prot: 27,27 HC: 91,47

Cena: Ensalada + Ave + Lácteo

11 Crema de Verdura
Jamoncitos de Pollo al Horno 9T-12
Arroz Pilaf 9T
Pan 50g. 1-11T
Fruta Temporada + Leche

Kcal: 710 Lip: 28,11 Prot: 31,36 HC: 85,72

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo

18 Crema de Calabaza
Albóndigas de Cerdo con Tomate 1-6-12
Patatas Panaderas al Horno 9T
Pan 50g. 1-11T
Fruta Temporada + Leche

Kcal: 725 Lip: 29,37 Prot: 27,00 HC: 90,87

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

25 Lentejas con Verduras
Tortilla de Patata y Cebolla 3

Tomate Natural 9T-12
Pan 50g. 1-11T
Fruta Temporada

Kcal: 656 Lip: 21,26 Prot: 23,70 HC: 91,74

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Miércoles

5 Lentejas Guisadas con Carne
Tortilla de Patata y Cebolla 3

Ensalada de Tomate 9T-12
Pan 50g. 1-11T
Fruta Temporada + Leche

Kcal: 691 Lip: 26,37 Prot: 28,20 HC: 84,17

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo

12 Cazuela de Patatas con Bacalao 2T-4-9T-12-14T
Cordon Bleu de Pavo 1-3T-6T-7
Ensalada de Tomate 9T-12
Pan 50g. 1-11T
Fruta Temporada + Leche

Kcal: 887 Lip: 43,41 Prot: 29,20 HC: 97,80

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

19 Potaje de Alubias Blancas con Calabacín
Anillas de Calamar Rebozadas 1-2T-3T-4-6T-7T-12T-14
Ensalada de Tomate 9T-12
Pan 50g. 1-11T
Fruta Temporada + Leche

Kcal: 685 Lip: 23,24 Prot: 25,52 HC: 94,82

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

26 Sopa de Cocido 1-3T-9T
Cocido Completo 9T

Pan 50g. 1-11T
Fruta Temporada + Leche

Kcal: 731 Lip: 25,08 Prot: 35,56 HC: 82,44

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo

Jueves

6 Paella de Verduras
Dados de Pavo al Horno 9T-12

Zanahorias al Vapor 9T
Pan 50g. 1-11T
Fruta Temporada

Kcal: 850 Lip: 23,15 Prot: 40,32 HC: 124,85

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

13 Espaguetis Boloñesa 1-3T
Tortilla Francesa 3
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 12
Pan 50g. 1-11T
Fruta Temporada + Leche

Kcal: 815 Lip: 34,78 Prot: 32,17 HC: 90,77

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

20 Coditos con Tomate y Queso 1-3T-7
Tortilla de Patatas con Calabacín 3
Ensalada de Lechuga y Maíz 12
Pan 50g. 1-11T
Fruta Temporada + Leche

Kcal: 778 Lip: 29,46 Prot: 28,98 HC: 99,98

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo

27 Crema Hortelana
Hamburguesa de Ternera con Cebolla 1-6-12
Arroz Pilaf 9T
Pan 50g. 1-11T
Fruta Temporada + Leche

Kcal: 661 Lip: 22,74 Prot: 26,16 HC: 90,31

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

Viernes

7 Macarrones con Tomate y Albahaca 1-3T-9T
Salmón al Horno en Salsa 2T-4-9T-12-14T

Ensalada de Lechuga y Zanahoria 12
Pan Integral 50g. 1-11T
Fruta Temporada + Leche

Kcal: 737,14 Lip: 24,98 Prot: 33,44 HC: 91,29

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

14 Arroz con Tomate
Abadejo a Las Finas Hierbas 4-9T
Pimientos asados 12
Pan Integral 50g. 1-11T
Fruta Temporada

Kcal: 697,42 Lip: 20,07 Prot: 27,25 HC: 105,77

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

21 Garbanzos con Arroz
Jureles al Horno en Salsa de Adobo 4-9T-12
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 12
Pan Integral 50g. 1-11T
Fruta Temporada + Leche

Kcal: 714,33 Lip: 27,01 Prot: 35,19 HC: 83,26

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

28 Lacitos con Tomate y Orégano 1-3T
Merluza al Horno en Salsa Verde 4-9T-12

Ensalada de Lechuga y Zanahoria 12
Pan Integral 50g. 1-11T
Fruta Temporada + Leche

Kcal: 730,25 Lip: 26,69 Prot: 31,19 HC: 89,84

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

ALÉRGICOS
1-Gluten
2-Crustaceo
3-Huevo
4-Pescado
5-Cacahuete
6-Soja
7-Leche y Derivados
8-Frutos Secos
9-Apio
10-Mostaza
11-Sesamo
12-Sulfitos
13-Altramuces
14-Moluscos

mediterránea

La fruta corresponderá habitualmente a: mandarina, manzana, naranja, pera, kiwi y plátano.
Disponemos de información sobre alergias e intolerancias alimentarias (R.E. 1169/2011). Solicítela a nuestro personal.