

## Lunes

- 5 Lentejas Estofadas con Verduras.  
Tortilla Francesa con York.  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 619 **Lip:** 20,75 **Prot:** 26,22 **HC:** 84,70

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

- 12 Lentejas con Chorizo.  
Tortilla Francesa con Atún.  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 755 **Lip:** 36,62 **Prot:** 29,80 **HC:** 79,77

**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

- 19 Judías Verdes Rehogadas  
Caballa en Aceite  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 509 **Lip:** 22,13 **Prot:** 32,87 **HC:** 44,19

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

## Martes

- 6 Ensalada de Pasta  
Albóndigas Mixtas  
Patatas Dado en Guiso  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 723 **Lip:** 26,46 **Prot:** 28,08 **HC:** 91,00

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

- 13 Arroz a Banda.  
Cinta de Lomo Adobado al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 675 **Lip:** 18,59 **Prot:** 37,18 **HC:** 93,46

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

- 20 Ensalada Mixta  
Hamburguesa Completa  
Patatas Chips  
Natillas de Vainilla

**Kcal:** 752 **Lip:** 34,18 **Prot:** 28,74 **HC:** 82,06

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

DÍA ESPECIAL

## Miércoles

- 7 Crema de Zanahoria ECO.  
Croquetas de Jamón  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 526 **Lip:** 20,29 **Prot:** 10,22 **HC:** 76,89

**Cena:** Patata + Pescado + Fruta

- 14 Coliflor en Tempura  
Guiso de Patata con Merluza  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 692 **Lip:** 23,51 **Prot:** 23,12 **HC:** 97,39

**Cena:** Pasta + Ave + Fruta

- 21

## Jueves

- 1 Lentejas Estofadas con Verduras.  
Tortilla Francesa con Queso.  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 663 **Lip:** 21,00 **Prot:** 27,04 **HC:** 93,86

**Cena:** Patata + Carne + Fruta

- 8



FESTIVO

- 15 Sopa de Fideos  
Rotti de Pavo al Horno.  
Zanahoria Rehogada.  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 557 **Lip:** 21,33 **Prot:** 27,03 **HC:** 63,91

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

- 22

## Viernes

- 2 Fideuá de Verduras ECO.  
Merluza al Horno  
Guisantes Rehogados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Kcal:** 812 **Lip:** 23,07 **Prot:** 43,45 **HC:** 108,88

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

- 9

- 16 Guisantes Rehogados  
Tortilla de Patata con Cebolla.  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Kcal:** 636 **Lip:** 27,39 **Prot:** 24,29 **HC:** 73,04

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

- 23

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.