

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1 Macarrones a la Mallorquina
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada



JORNADA GASTRONÓMICA
BALEARES

Kcal: 780 Lip: 34,82 Prot: 22,34 HC: 94,95
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

8 Guisantes Rehogados
Merluza al Horno
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 610 Lip: 19,43 Prot: 37,59 HC: 73,37
Cena: Pasta + Ave + Fruta

15 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 670 Lip: 21,78 Prot: 43,22 HC: 76,46
Cena: Patata + Ave + Fruta

22 Coditos al Gratén
Merluza a la Bilbaína
Pimiento Asado en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Postre Especial



Kcal: 709 Lip: 17,50 Prot: 33,19 HC: 87,59
Cena: Verdura + Ave + Fruta

29



FESTIVO

7 Guiso de Verduras ECO con Patatas
Pollo Asado
Ensalada de Lechuga, Zanahoria y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 621 Lip: 19,49 Prot: 39,61 HC: 73,92
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

14 Sopa de Cocido
Cocido Completo con Verduras
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 651 Lip: 15,31 Prot: 39,53 HC: 92,04
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

21 Judías Blancas con Choco
Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 690 Lip: 20,37 Prot: 50,15 HC: 78,96
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

28



FESTIVO

6 Lentejas con Chorizo
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 677 Lip: 28,61 Prot: 29,33 HC: 78,44
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

13 Arroz Tres Delicias
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 645 Lip: 28,55 Prot: 23,55 HC: 73,06
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

20 Lentejas Estofadas con Verduras
Tortilla Francesa con Atún
Ensalada Tricolor
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 652 Lip: 24,60 Prot: 31,94 HC: 78,63
Cena: Arroz + Carne + Fruta

27



FESTIVO

5 Arroz con Tomate
Medallón de Salmón y Calabaza
Champiñón Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 758 Lip: 31,37 Prot: 24,49 HC: 96,84
Cena: Verdura + Carne + Fruta

12 Macarrones con Tomate
Limanda en Salsa
Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 643 Lip: 18,64 Prot: 31,32 HC: 87,84
Cena: Verdura + Carne + Fruta

19 Paella de Verduras
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 680 Lip: 16,18 Prot: 26,33 HC: 107,82
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

26



FESTIVO

4 Crema de Calabacín ECO
Espirales a la Boloñesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 683 Lip: 16,69 Prot: 20,11 HC: 95,22
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

11 Crema de Verduras ECO
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 585 Lip: 20,80 Prot: 32,71 HC: 68,18
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

18 Brócoli Salteado
Albóndigas de Ternera en Salsa
Guisantes Rehogados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 600 Lip: 29,16 Prot: 21,67 HC: 59,01
Cena: Patata + Huevo + Fruta

25



FESTIVO

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.