

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

5 Crema de Zanahoria ECO
Arroz a la Cubana (con huevo cocido)
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 639 Lip: 18,78 Prot: 14,83 HC: 105,91

Cena: Verdura + Carne + Fruta

12



FESTIVO

19 Lentejas Castellanas
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 744 Lip: 26,77 Prot: 27,76 HC: 98,31

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

26 Macarrones Integrales con Salsa Suave de Verduras
Lomo al Ajillo al Horno

Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 623 Lip: 19,15 Prot: 35,80 HC: 75,98

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

6 Macarrones Integrales con salsa al Pepe
Pollo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 622 Lip: 18,46 Prot: 37,92 HC: 75,06

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

13 Coliflor a la Gallega

Ragout de Ternera con Verduras
(Patatas en Guiso)
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 553 Lip: 22,00 Prot: 33,19 HC: 55,23

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

20 Macarrones Integrales al Ajillo

Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 620 Lip: 19,40 Prot: 36,51 HC: 73,72

Cena: Verdura + Carne + Fruta

27 Lentejas Hortelanas
Abadejo al Limón

Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 611 Lip: 16,48 Prot: 40,94 HC: 75,82

Cena: Verdura + Carne + Fruta

7 Sopa de Cocido
Cocido Completo
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 628 Lip: 15,99 Prot: 33,38 HC: 91,36

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

14 Alubias con Calabaza ECO Asada y Patata

Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 581 Lip: 19,83 Prot: 26,28 HC: 77,78

Cena: Arroz + Carne + Fruta

21 Sopa de Cocido

Cocido Completo
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 628 Lip: 15,99 Prot: 33,38 HC: 91,36

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

28 Crema Fina de Patata
Albóndigas de Pollo Estofadas

Zanahoria en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 578 Lip: 17,68 Prot: 20,13 HC: 86,25

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

1

Arroz con Salsa de Pimientos Asados
Croquetas de Bacalao
Tomate Aliñado con AOVE
Pan Integral y Agua
Macedonia de Fruta Casera

Kcal: 687 Lip: 21,91 Prot: 11,21 HC: 114,56

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

8

Patatas a la Riojana
Merluza a la Marinera
Tomate Aliñado con AOVE
Pan Integral y Agua
Macedonia de Fruta Casera

Kcal: 630 Lip: 22,77 Prot: 31,46 HC: 77,72

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

15 Arroz con Calamares

Palometa con Tomate
Ensalada de Lechuga
Pan Integral y Agua
Macedonia de Fruta Casera

22

Menestra Guisada con Patatas Panaderas y Salsa Suave
Escalope de Merluza
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Macedonia de Fruta Casera

Kcal: 536 Lip: 16,52 Prot: 16,72 HC: 80,95

Cena: Pasta + Ave + Fruta

29

Sopa de Arroz con Calamares
Tortilla Francesa de York
Ensalada de Lechuga
Pan Integral y Agua
Macedonia de Fruta Casera

Kcal: 503 Lip: 19,71 Prot: 20,01 HC: 61,96

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

2

Menestra Guisada con Patatas Panaderas y Salsa Suave
Alubias Suaves
Pan y Agua
Yogur

Kcal: 526 Lip: 14,18 Prot: 23,52 HC: 77,19

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

9

Crema de Calabacín y Puerro
Lentejas Hortelanas con Arroz Meloso
Pan y Agua
Yogur

Kcal: 599 Lip: 15,90 Prot: 25,67 HC: 88,03

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

16 Sopa de la Huerta

Garbanzos Crujientes al Horno
Pan y Agua
Yogur

23

Arroz Pizzero
Potaje Tradicional (Garbanzos y Espinacas)

Kcal: 409 Lip: 17,39 Prot: 13,33 HC: 47,79

Cena: Patata + Pescado + Fruta

30

Crema de Zanahoria ECO y Manzana
Alubias Suaves
Pan y Agua
Yogur

Kcal: 494 Lip: 15,39 Prot: 21,65 HC: 67,05

Cena: Patata + 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.

Detrás de cada plato...

Tradición, cultura,
orígenes

Alimentos
saludables

Nutrientes

Energía

Sostenibilidad

Momentos para
compartir

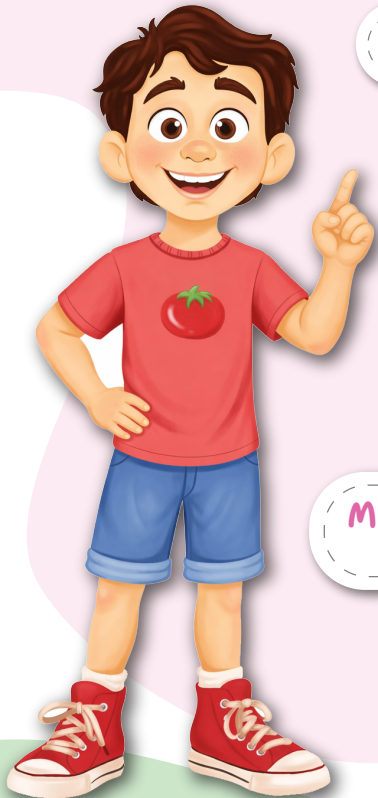
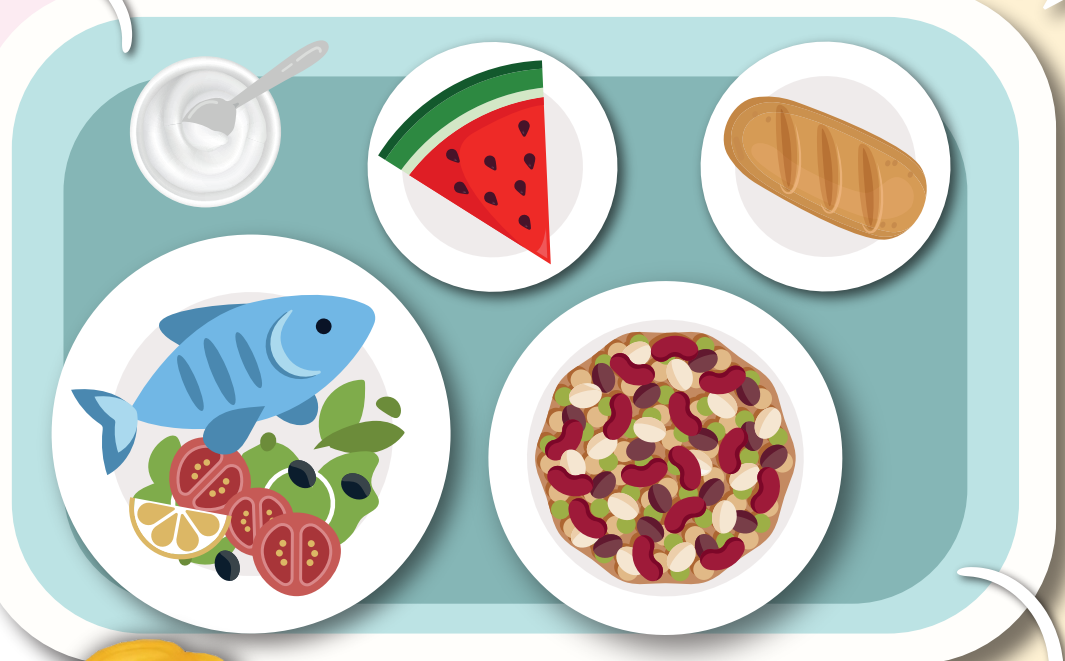
Salud

Personas

Momentos para
disfrutar

Educación

Normativas



SI HAS COMIDO...

PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + CARNE	VERDURA + PESCADO / HUEVO / LEGUMBRE
PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + PESCADO	VERDURA + CARNE / HUEVO / LEGUMBRE
PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + HUEVO	VERDURA + PESCADO / CARNE / LEGUMBRE
VERDURA + CARNE	PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + PESCADO / HUEVO
VERDURA + PESCADO	PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + CARNE / HUEVO
VERDURA + HUEVO	PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + PESCADO / CARNE
FRUTAS / LÁCTEO	FRUTAS / LÁCTEO

...DEBERÍAS CENAR



Escanea nuestro código
QR o pincha **aquí** para
descubrir qué hay
detrás de cada plato



mediterránea