

Lunes

1

Sopa de Cocido
Cocido Completo

Pan 50g.
Fruta Temporada + Leche

Kcal: 720 Lip: 24,35 Prot: 35,28 HC: 84,08

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

8

Potaje de Lentejas con Calabaza
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan 50g.
Fruta Temporada + Leche

Kcal: 679 Lip: 24,95 Prot: 40,66 HC: 71,96

Cena: Arroz + Carne + Lácteo

15

22

Arroz con Tomate
Salchichas Frankfurt
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan 50g.
Fruta Temporada + Leche

Kcal: 817 Lip: 28,95 Prot: 26,60 HC: 117,40

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo

Martes

2

Crema de Zanahoria
Hamburguesa Mixta al Horno con Cebolla
Patatas Panaderas al Horno
Pan 50g.
Fruta Temporada + Leche

Kcal: 764 Lip: 32,71 Prot: 28,94 HC: 88,40

Cena: Ensalada + Ave + Lácteo

9

Crema de Verduras
Jamoncitos de Pollo al Horno
Arroz Pilaf
Pan 50g.
Fruta Temporada + Leche

Kcal: 835 Lip: 33,38 Prot: 51,49 HC: 84,55

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo

16

23

Lentejas con Verduras
Tortilla de Patata Con Cebolla
Tomate Natural
Pan 50g.
Fruta Temporada

Kcal: 667 Lip: 21,88 Prot: 23,07 HC: 94,66

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Miércoles

3

Lentejas con Chorizo
Tortilla de Patata Con Cebolla
Ensalada de Tomate
Pan 50g.
Fruta Temporada + Leche

Kcal: 726 Lip: 26,93 Prot: 28,23 HC: 91,64

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo

10

Cazuela de Patatas con Bacalao
Cordon Bleu de Pavo
Ensalada de Tomate
Pan 50g.
Fruta Temporada + Leche

Kcal: 850 Lip: 37,33 Prot: 33,69 HC: 96,20

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

17

Alubias con Chorizo
Anillas de Calamar Rebozadas
Ensalada de Tomate
Pan 50g.
Fruta Temporada + Leche

Kcal: 743 Lip: 29,50 Prot: 28,90 HC: 92,10

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

24

Sopa de Cocido
Cocido Completo
Pan 50g.
Fruta Temporada + Leche

Kcal: 725 Lip: 24,68 Prot: 35,88 HC: 81,48

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo

Jueves

4

Paella de Verduras
Dados de Pavo al Horno
Zanahorias al Vapor
Pan 50g.
Fruta Temporada

Kcal: 853 Lip: 23,10 Prot: 40,22 HC: 125,01

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

11

Espaguetis Boloñesa
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan 50g.
Fruta Temporada + Leche

Kcal: 808 Lip: 34,66 Prot: 30,12 HC: 91,12

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

18

Coditos con Tomate y Queso
Tortilla de Patatas con Calabacín
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan 50g.
Fruta Temporada + Leche

Kcal: 770 Lip: 28,96 Prot: 28,51 HC: 99,84

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo

25

Crema Hortelana
Hamburguesa Mixta al Horno con Cebolla
Arroz Pilaf
Pan 50g.
Fruta Temporada + Leche

Kcal: 782 Lip: 36,18 Prot: 27,79 HC: 88,15

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

Viernes

5

Macarrones con Tomate y Albahaca
Salmón al Horno en Salsa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral 50g.
Fruta Temporada + Leche

Kcal: 730 Lip: 23,58 Prot: 34,72 HC: 91,19

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

12

Arroz con Tomate
Abadejo a Las Finas Hierbas
Pimientos asados
Pan Integral 50g.
Fruta Temporada

Kcal: 741 Lip: 25,07 Prot: 26,83 HC: 105,42

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

19

Garbanzos con Arroz
Salmón al Horno al Limón
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral 50g.
Fruta Temporada + Leche

Kcal: 669 Lip: 26,13 Prot: 32,26 HC: 72,57

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

26

Lacitos con Tomate y Orégano
Merluza al Horno en Salsa Verde
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral 50g.
Fruta Temporada + Leche

Kcal: 688 Lip: 21,30 Prot: 32,77 HC: 89,74

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

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.