

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



FESTIVO

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

Kcal: 783 Lip: 30,78 Prot: 23,83 HC: 105,91

Cena: Verdura + Carne + Fruta

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

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

8 Patatas a la Riojana
Merluza a la Marinera
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

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



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

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

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

Kcal: 622 Lip: 15,31 Prot: 32,05 HC: 93,98

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

16 Sopa de la Huerta
Garbanzos Crujientes al Horno
Pan y Agua
Yogur

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

Cena: Patata + Pescado + Fruta



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

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

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

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

23 Arroz Pizzero
Potaje Tradicional (Garbanzos y Espinacas)
Pan y Agua
Yogur

Kcal: 722 Lip: 19,24 Prot: 26,93 HC: 115,75

Cena: Verdura + Huevo + Fruta



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

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

28 Crema Fina de Patata
Albóndigas de Pollo Estofadas
Zanahoria en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 614 Lip: 17,76 Prot: 21,38 HC: 94,30

Cena: Pasta + Pescado + 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

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

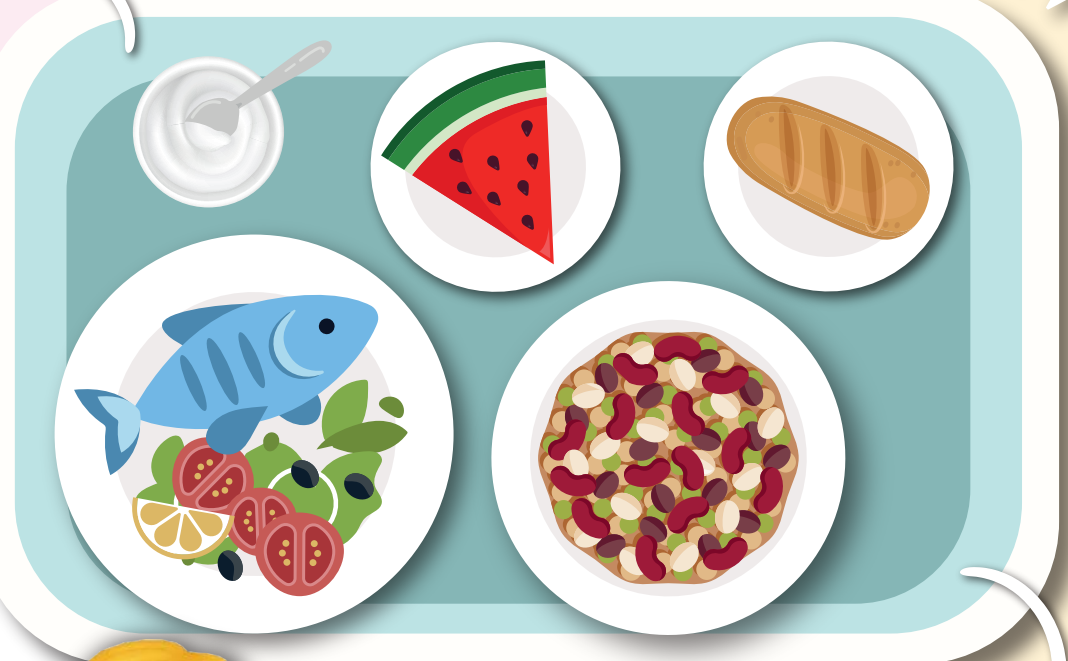
Salud

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