

Lunes

5	Crema de Verduras ECO Cinta de Lomo al Horno Patatas Panadera Pan Yogur
Kcal: 577 Lip: 22,55 Prot: 34,98 HC: 58,47	
Cena: Arroz + Huevo + Fruta	
12	Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Actimel
Kcal: 629 Lip: 24,73 Prot: 29,29 HC: 73,58	
Cena: Arroz + Pescado + Fruta	
19	Judías Verdes con Tomate Tortilla de Patata con Cebolla Ensalada de Tomate y Cebolla Pan Yogur
Kcal: 574 Lip: 32,46 Prot: 20,51 HC: 49,89	
Cena: Verdura + Pescado + Fruta	


Martes

6	 FESTIVO
13	Arroz Campesina Palometa a la Riojana Pimiento Asado en Guiso Pan Fruta de Temporada
Kcal: 670 Lip: 17,97 Prot: 30,34 HC: 99,42	
Cena: Verdura + Ave + Fruta	
20	Paella de Verduras Croquetas de Bacalao Pimientos Asados Pan Fruta de Temporada
Kcal: 709 Lip: 22,31 Prot: 11,88 HC: 117,17	
Cena: Patata + Ave + Lácteo	

Miércoles

7	Lentejas Con Arroz Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Natillas
Kcal: 716 Lip: 25,71 Prot: 31,04 HC: 92,92	
Cena: Verdura + Pescado + Fruta	
14	Sopa de Cocido Cocido Completo Repollo Rehogado Pan Natillas
Kcal: 756 Lip: 20,88 Prot: 40,28 HC: 104,30	
Cena: Verdura + Huevo + Fruta	
21	Judías Pintas Estofadas Rotti de Pavo al Horno Dados de Calabaza ECO Pan Fruta de Temporada
Kcal: 677 Lip: 22,53 Prot: 34,28 HC: 85,83	
Cena: Arroz + Huevo + Fruta	

Jueves

1	Garbanzos Estofados con Verduras Lacón a la Gallega Patatas Panadera Pan Fruta de Temporada
Kcal: 739 Lip: 23,46 Prot: 38,27 HC: 95,67	
Cena: Verdura + Ave + Fruta	
8	 FESTIVO
15	Crema de Calabacín ECO Medallón de Merluza a la Andaluza Ensalada de Pasta Pan Fruta de Temporada
Kcal: 766 Lip: 24,32 Prot: 33,29 HC: 102,76	
Cena: Patata + Carne + Fruta	
22	Sopa de Navidad Pizza de Jamón y Queso Patatas Chips Copa de Chocolate y Dulces Navideños
Kcal: 653 Lip: 27,88 Prot: 17,35 HC: 82,74	
Cena: Verdura + Pescado + Fruta	

DÍA ESPECIAL

Viernes

2	Coliflor en Tempura Sardinas con Tomate Champiñón al Ajillo Pan Fruta de Temporada
Kcal: 811 Lip: 42,21 Prot: 31,34 HC: 75,44	
Cena: Arroz + Huevo + Fruta	
9	Macarrones con Tomate Gallo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Fruta de Temporada
Kcal: 673 Lip: 17,31 Prot: 37,64 HC: 91,08	
Cena: Verdura + Ave + Lácteo	
16	Espirales con Atún Pollo Asado Patatas Dado Pan Fruta de Temporada
Kcal: 853 Lip: 26,50 Prot: 50,39 HC: 103,00	
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	
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.