

## Lunes

3 Crema de Coliflor  
Flamenquines  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan  
Actimel

**Kcal:** 626 **Lip:** 26,86 **Prot:** 26,80 **HC:** 70,14

**Cena:** Patata + Pescado + Fruta

10 Lentejas Estofadas con Verduras  
Filete de Pollo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan  
Yogur

**Kcal:** 633 **Lip:** 19,84 **Prot:** 48,75 **HC:** 67,14

**Cena:** Patata + Pescado + Fruta

17 Crema de Champiñón  
Calamares a la Romana  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan  
Natillas

**Kcal:** 680 **Lip:** 32,18 **Prot:** 18,03 **HC:** 79,29

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

24 Garbanzos Estofados con Chorizo  
Carcamusas  
Guisantes (dentro del Guiso)  
Pan  
Yogur

**Kcal:** 744 **Lip:** 28,81 **Prot:** 47,38 **HC:** 75,81

**Cena:** Patata + Huevo + Fruta

31 Ensaladilla Rusa  
San Jacobo  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan  
Actimel

**Kcal:** 683 **Lip:** 32,88 **Prot:** 21,13 **HC:** 74,32

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

## Martes

4 Arroz Campesina  
Huevos Rellenos de Atún  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 706 **Lip:** 24,34 **Prot:** 28,97 **HC:** 96,46

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

11 Tallarines Boloñesa  
Bienmesabe Adobado  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 798 **Lip:** 22,88 **Prot:** 44,50 **HC:** 89,11

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

18 Potaje de Garbanzos con Bacalao  
Salchichas de Pavo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Cebolla  
Pan  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 641 **Lip:** 22,48 **Prot:** 31,32 **HC:** 81,25

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

25 Arroz con Tomate  
Sardinas al Horno  
Pimientos Asados  
Pan  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 754 **Lip:** 27,31 **Prot:** 30,48 **HC:** 99,37

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

## Miércoles

5 Sopa de Picadillo  
Cinta de Lomo al Horno  
Zanahoria Rehogada  
Pan  
Natillas

**Kcal:** 630 **Lip:** 22,09 **Prot:** 40,70 **HC:** 67,02

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

12



FESTIVO

19 Espirales con Atún  
Pollo Asado  
Dados de Calabaza ECO  
Pan  
Actimel

**Kcal:** 807 **Lip:** 28,45 **Prot:** 48,70 **HC:** 85,74

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

26 Judías Blancas Estofadas con Verduras  
Tortilla de Patata con Cebolla  
Ensalada de Lechuga y Remolacha  
Pan  
Natillas

**Kcal:** 756 **Lip:** 30,55 **Prot:** 31,06 **HC:** 91,43

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

## Jueves

6 Estofado de Patatas con Verduras  
Medallón de Merluza al Horno  
Ensalada de Lechuga y Cebolla  
Pan  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 546 **Lip:** 16,65 **Prot:** 25,07 **HC:** 75,76

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

13 Crema de Calabacín ECO  
Tortilla Francesa de York  
Ensalada de Lechuga y Remolacha  
Pan  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 472 **Lip:** 22,23 **Prot:** 16,43 **HC:** 51,64

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

20 Lentejas Estofadas con Verduras  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 633 **Lip:** 22,67 **Prot:** 27,71 **HC:** 82,69

**Cena:** Patata + Ave + Fruta

27 Macarrones Amatriciana  
Medallón de Merluza al Horno  
Menestra de Verduras Rehogada  
Pan  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 719 **Lip:** 23,01 **Prot:** 30,23 **HC:** 96,73

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

## Viernes

7 Guisantes Rehogados con Bacon  
Tortilla Francesa con Atún  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 562 **Lip:** 27,60 **Prot:** 26,22 **HC:** 53,66

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

14 Risotto de Champiñón  
Bacalao con Tomate  
Pimientos Asados  
Pan  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 689 **Lip:** 18,39 **Prot:** 34,50 **HC:** 98,89

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

21 Arroz a Banda  
Cinta de Lomo Adobado al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 684 **Lip:** 18,66 **Prot:** 37,56 **HC:** 95,06

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

28 Crema de Verduras ECO  
Croquetas de Jamón  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 552 **Lip:** 20,15 **Prot:** 11,14 **HC:** 81,12

**Cena:** Patata + Pescado + Lácteo

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.