

Lunes

7

Brócoli Rehogado con Ajos
Alubias Suaves.

Pan y Agua
Fruta de Temporada



Kcal: 493 **Lip:** 12,15 **Prot:** 21,66 **HC:** 76,84

Cena: Arroz + Carne + Fruta

21 Guiso de Coliflor, Patata y Zanahoria.

Garbanzos Crujientes al Horno.

Pan y Agua
Fruta de Temporada



Kcal: 430 **Lip:** 13,69 **Prot:** 11,46 **HC:** 64,84

Cena: Patata + Carne + Fruta

28 Arroz Pizzero.

Potaje Tradicional (Garbanzos y Espinacas)

Pan y Agua
Fruta de Temporada



Kcal: 732 **Lip:** 15,46 **Prot:** 23,88 **HC:** 131,02

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Martes

8

Lentejas Guisadas "de la Abuela".
Tortilla de Patata con Cebolla.
Tomate Aliñado con AOVE
Pan Integral y Agua
Piña al Natural

Kcal: 714 **Lip:** 26,83 **Prot:** 26,96 **HC:** 90,70

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo

15 Macarrones con salsa al Pepe
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 586 **Lip:** 20,87 **Prot:** 18,08 **HC:** 82,95

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

22 Crema Suave de Calabaza y Zanahoria (ECO)
Albóndigas de Pollo en Salsa.
(Patatas en Guiso)
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 506 **Lip:** 20,10 **Prot:** 25,68 **HC:** 54,94

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

29 Crema de Verduras ECO.

Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 611 **Lip:** 26,00 **Prot:** 16,10 **HC:** 79,38

Cena: Arroz + Carne + Fruta

Miércoles

9

Arroz con Tomate
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 647 **Lip:** 18,50 **Prot:** 34,13 **HC:** 90,47

Cena: Verdura + Carne + Fruta

16 Crema de Verduras ECO.
Merluza Empanada
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 591 **Lip:** 23,64 **Prot:** 17,55 **HC:** 77,16

Cena: Patata + Ave + Fruta

23 Fideuá de Verduras.

Abadejo a la Provenzal.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 639 **Lip:** 17,63 **Prot:** 34,14 **HC:** 87,04

Cena: Verdura + Ave + Fruta

30 Macarrones Integrales con Salsa Suave de Verduras
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 628 **Lip:** 19,29 **Prot:** 36,51 **HC:** 76,19

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

Jueves

10

Crema de Zanahoria ECO.
Magro de Cerdo con Tomate.
Pimientos Asados
Pan Integral y Agua
Macedonia de Fruta Casera

Kcal: 538 **Lip:** 21,54 **Prot:** 30,99 **HC:** 53,88

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

17 Judías Pintas Estofadas.
Pollo Asado
Patatas Panadera.
Pan Integral y Agua
Macedonia de Fruta Casera

Kcal: 661 **Lip:** 19,56 **Prot:** 42,57 **HC:** 78,93

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo

24 Lentejas Castellanas.

Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga
Pan Integral y Agua
Macedonia de Fruta Casera

Kcal: 760 **Lip:** 27,29 **Prot:** 28,31 **HC:** 97,39

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo



Viernes

11

Espaguetis Integrales al Ajillo
Tortilla Francesa con Atún.
Ensalada de Lechuga
Pan y Agua
Yogur

Kcal: 525 **Lip:** 22,34 **Prot:** 19,99 **HC:** 59,41

Cena: Verdura + Ave + Fruta

18 Arroz Meloso con Verduritas.
Palometa con Tomate.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Yogur

Kcal: 675 **Lip:** 24,09 **Prot:** 37,10 **HC:** 80,06

Cena: Verdura + Ave + Fruta

25 Patatas a la Riojana.

Merluza a la Gallega.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Yogur

Kcal: 559 **Lip:** 27,77 **Prot:** 27,62 **HC:** 49,86

Cena: Verdura + Ave + 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

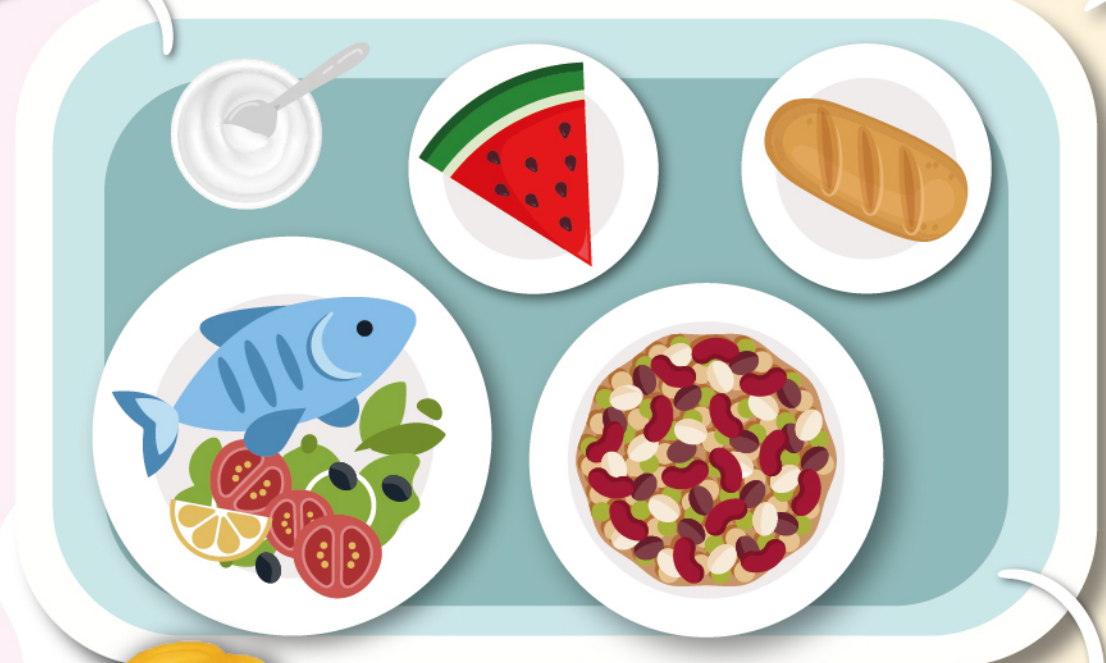
Salud

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