

Lunes

1

Fideuá de Verduras ^{1-3T}
Tortilla de Patata ³⁻¹²

Ensalada de Lechuga y Maíz ¹²
Pan y Agua ¹
Fruta de Temporada

Kcal: 728 **Lip:** 29,93 **Prot:** 21,34 **HC:** 95,41

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

8

Judías Verdes Rehogadas ¹²
Fogonero con Tomate ⁴
Patatas Panadera ¹²
Pan y Agua ¹
Fruta de Temporada

Kcal: 558 **Lip:** 16,96 **Prot:** 32,76 **HC:** 71,15

Cena: Arroz + Carne + Fruta

15

Marmitako de Pescado ⁴⁻¹²
Tortilla Francesa de York ³

Ensalada de Lechuga y Tomate ¹²
Pan y Agua ¹
Fruta de Temporada

Kcal: 591 **Lip:** 25,89 **Prot:** 24,85 **HC:** 67,44

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

Miércoles

2

Crema de Verduras ⁹⁻¹²
Rotti de Pavo al Horno ⁶⁻¹²

Zanahorias Rehogadas
Pan y Agua ¹
Fruta de Temporada

Kcal: 507 **Lip:** 19,80 **Prot:** 23,48 **HC:** 60,77

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo

9

Patatas Guisadas con Magro ¹²
Tortilla Francesa ³
Ensalada de Lechuga y Tomate ¹²
Pan y Agua ¹
Fruta de Temporada

Kcal: 575 **Lip:** 23,15 **Prot:** 27,33 **HC:** 66,72

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

16

Coliflor Rehogada ¹²
Escalope de Pollo
Ensalada de Lechuga y Cebolla ¹²
Pan y Agua ¹
Fruta de Temporada

Kcal: 645 **Lip:** 30,71 **Prot:** 35,38 **HC:** 58,48

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

Jueves

3



FESTIVO

10

Paella de Marisco ^{2-4T-12-14}
Pollo Asado ¹²
Ensalada de Lechuga y Maíz ¹²
Pan y Agua ¹
Fruta de Temporada

Kcal: 704 **Lip:** 20,33 **Prot:** 44,05 **HC:** 91,47

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

17

Judías Pintas Estofadas ¹²
Buñuelos de Bacalao
^{1-2T-3-4-6T-7-8T-9T-14T}
Ensalada de Lechuga y Maíz ¹²
Pan y Agua ¹
Fruta de Temporada

Kcal: 703 **Lip:** 25,89 **Prot:** 24,57 **HC:** 95,27

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

Viernes

4

Arroz Tres Delicias ^{2-3-6-7-12T}
Fritura de Pescado (Empanadillas de Atún, Croquetas de Bacalao)
^{1-2-3-3T-4-6T-7-8T-9T-10T-14T}
Ensalada de Lechuga y Zanahoria ¹²
Pan y Agua ¹
Fruta de Temporada y Yogur ⁷

Kcal: 743,14 **Lip:** 28,20 **Prot:** 20,95 **HC:** 98,00

Cena: Verdura + Ave + Fruta

11

Sopa de Cocido ^{1-3T-12}
Albóndigas de Ternera en Salsa ¹⁻⁶⁻¹²
Patatas Dado en Guiso ¹²
Pan y Agua ¹
Fruta de Temporada y Yogur ⁷

Kcal: 770,31 **Lip:** 30,05 **Prot:** 30,27 **HC:** 94,46

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

18

Ensalada Mixta ⁴⁻¹²
Hot Dog ^{1-3T-6T-7T-10T-11T-12T}
Patatas Chips
Pan y Agua ¹
Copa de Chocolate ^{1-5T-6T-7-8T}

Kcal: 786,78 **Lip:** 37,66 **Prot:** 29,52 **HC:** 82,22

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

ALÉRGENOS

- 1-Gluten
- 2-Crustáceo
- 3-Huevo
- 4-Pescado
- 5-Cacahuete
- 6-Soja
- 7-Leche y Derivados
- 8-Frutos Secos
- 9-Apio
- 10-Mostaza
- 11-Sesamo
- 12-Sulfitos
- 13-Altramuces
- 14-Moluscos

mediterránea

VALORACIÓN NUTRICIONAL (V.N.): Energía (kcal) / Lípidos (g) / Proteínas (g) / Hidratos Carbono (g)
FRUTA VARIADA Y DE TEMPORADA

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.