

Lunes

1 Guisantes Rehogados
Sautéed Green Peas
San Jacobo
Breaded Ham and Cheese
Ensalada de Lechuga y Tomate
Lettuce and Tomato Salad
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit

Kcal: 575 Lip: 21,89 Prot: 18,95 HC: 76,08

Cena: Patata + Huevo + Lácteo

8 Sopa Minestrone
Soup with Vegetables

Lasaña Boloñesa
Veal Meat Lasagne
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Lettuce and Carrot Salad
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit

Kcal: 579 Lip: 15,10 Prot: 20,49 HC: 85,76

Cena: Patata + Huevo + Fruta

15 Lentejas con Chorizo
Stewed Lentils with Sausage
Tortilla Francesa
Omelette
Ensalada de Lechuga y Tomate
Lettuce and Tomato Salad
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit

Kcal: 581 Lip: 21,66 Prot: 26,53 HC: 73,02

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

22 Crema de Verduras
Vegetable Cream
Raviolis de Carne en Salsa de Tomate
Meat Ravioli
Ensalada de Lechuga y Maíz
Lettuce and Corn Salad
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit

Kcal: 647 Lip: 20,25 Prot: 16,28 HC: 101,24

Cena: Verdura + Pescado + Fruta



FESTIVO

Martes

2 Coliflor a la Gallega
Sautéed Cauliflower
Albóndigas en Salsa
Chicken Meatballs in Sauce
Patatas Dado en Guiso
Diced Potatoes
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit

Kcal: 621 Lip: 27,86 Prot: 20,67 HC: 72,49

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

9 Judías Pintas Estofadas
Stewed Beans

Limanda a la Andaluza
Floured Hake
Ensalada de Lechuga y Tomate
Lettuce and Tomato Salad
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit

Kcal: 644 Lip: 20,35 Prot: 38,13 HC: 79,78

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

16 Judías Verdes Rehogadas
Sautéed Green Beans
Cinta de Lomo al Horno
Marinated Pork Loin
Patatas Revolconas

Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit

Kcal: 542 Lip: 20,44 Prot: 34,49 HC: 57,12

Cena: Pasta + Ave + Fruta

23 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Stewed Beans
Tortilla Francesa con Queso
Omelette with Cheese
Ensalada de Lechuga y Tomate
Lettuce and Tomato Salad
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit

Kcal: 645 Lip: 27,23 Prot: 27,36 HC: 75,55

Cena: Arroz + Carne + Lácteo



FESTIVO

Miércoles

3 Patatas a la Riojana
Stewed Potatoes with Sausage
Tortilla de Bacalao
Omelette with Cod
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Lettuce and Onion Salad
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit

Kcal: 544 Lip: 21,49 Prot: 22,24 HC: 67,46

Cena: Verdura + Carne + Fruta

10 Arroz Tres Delicias
Rice with Ham, Prawn, Carrot, Peas and Omelette
Tortilla de Patata
Potato Omelette
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Lettuce and Onion Salad
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit

Kcal: 663 Lip: 26,33 Prot: 24,79 HC: 81,71

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

17 Sopa de Arroz
Rice Soup
Bacalao con Tomate
Cod with Tomato Sauce
Champiñón al Ajillo
Garlic Mushrooms
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit

Kcal: 557 Lip: 18,68 Prot: 29,55 HC: 69,68

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

24 Patatas Guisadas con Magro
Stewed Potatoes with Lean Pork
Palometa en Salsa
Pomfret in Sauce
Zanahoria Dado
Sautéed Carrots
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit

Kcal: 618 Lip: 20,47 Prot: 37,80 HC: 72,74

Cena: Verdura + Ave + Fruta



FESTIVO

Jueves

4 Fideuá de Pescado
Seafood Fideua
Alitas de Pollo al Horno
Garlic Chicken Wings
Pimientos Asados
Roasted Pepper
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit

Kcal: 622 Lip: 19,77 Prot: 38,74 HC: 74,70

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

11 Sopa de Cocido
Cocido Soup

Cocido Completo
Chickpeas with Meat and Vegetables
Repollo Rehogado
Sautéed Cabbage
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit

Kcal: 678 Lip: 22,28 Prot: 39,07 HC: 94,21

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

18 Pasta al Gratin
Gratin Pasta
Rotti de Pavo al Horno
Turkey Rotti
Ensalada de Lechuga y Maíz
Lettuce and Corn Salad
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit

Kcal: 649 Lip: 23,31 Prot: 26,96 HC: 83,88

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

25 Sopa de Cocido
Cocido Soup
Cocido Completo
Chickpeas with Meat and Vegetables
Repollo Rehogado
Sautéed Carrots
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit

Kcal: 678 Lip: 22,28 Prot: 39,07 HC: 94,21

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

Viernes

5 Lentejas Estofadas con Verduras
Stewed Lentils with Vegetables
Merluza al Horno
Baked Hake
Champiñón Rehogado
Sautéed Mushrooms
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada y Yogur
Seasonal Fruit

Kcal: 629 Lip: 20,18 Prot: 37,52 HC: 76,86

Cena: Pasta + Ave + Fruta

12 Crema de Calabacín
Zucchini Cream

Salmón en Papillote
Salmon with Vegetables
Verduras Asadas
Roasted Vegetables
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada y Yogur
Seasonal Fruit

Kcal: 633 Lip: 29,94 Prot: 31,80 HC: 60,70

Cena: Arroz + Carne + Fruta

19 Potaje de Garbanzos con Espinacas
Stewed Chickpeas with Spinach
Bienmesabe
Marinated Dogfish
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Lettuce and Onion Salad
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada y Yogur
Seasonal Fruit

Kcal: 700 Lip: 23,43 Prot: 38,82 HC: 86,43

Cena: Patata + Ave + Fruta

26 Arroz con Tomate
Rice with Tomato Sauce
Delicias de Merluza
Hake Delights
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Lettuce and Carrot Salad
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada y Yogur
Seasonal Fruit

Kcal: 685 Lip: 25,09 Prot: 27,29 HC: 91,66

Cena: Verdura + Carne + Fruta

mediterránea

VALORACIÓN NUTRICIONAL (V.N.): Energía (kcal) / Lípidos (g) / Proteínas (g) / Hidratos 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.