

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

ALÉRGICOS
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

- 5 Menestra Guisada con Patatas Panaderas y Salsa Suave
Alubias Suaves.

Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada



Kcal: 536 Lip: 10,40 Prot: 20,47 HC: 92,45

Cena: Pasta + Carne + Fruta

12



- 19 Sopa de la Huerta 1-3T-6T-9-10T
Garbanzos Crujientes al Horno. 12

Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada



Kcal: 419 Lip: 13,62 Prot: 10,28 HC: 63,05

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

26

- Arroz Pizzero. 7
Potaje Tradicional (Garbanzos y Espinacas)

Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada



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

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

- 6 Crema de Zanahoria ECO.
Arroz a la Cubana (con salchicha y huevo cocido) 3
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 12
Pan Integral y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada



Kcal: 768 Lip: 31,14 Prot: 23,36 HC: 101,18

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

13

- Espirales integrales con Atún 1-3T-4-6T-10T
Huevos cocidos en Salsa Española 3
Guisantes Rehogados
Pan Integral y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

Kcal: 764 Lip: 26,70 Prot: 27,08 HC: 104,25

Cena: Verdura + Ave + Fruta

20

- Lentejas Castellanas. 1T
Tortilla de Patata con Cebolla. 3
Ensalada de Lechuga y Maíz 12
Pan Integral y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

Kcal: 754 Lip: 27,25 Prot: 28,01 HC: 98,49

Cena: Verdura + Carne + Fruta

27

- Macarrones Integrales con Salsa Suave de Verduras 1-3T-6T-10T
Lomo al Ajillo al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 12
Pan Integral y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

Kcal: 623 Lip: 19,33 Prot: 36,07 HC: 75,20

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

- 7 Macarrones Integrales con salsa al Pepe 1-3T-6T-7-10T
Pollo al Ajillo
Patatas Panadera.
Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

Kcal: 667 Lip: 18,63 Prot: 37,94 HC: 85,87

Cena: Verdura + Ave + Fruta

14

- Coliflor a la Gallega
Ragout de Ternera con Verduras (Patatas en Guiso)
Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

Kcal: 554 Lip: 21,82 Prot: 32,92 HC: 56,01

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

21

- Macarrones Integrales al Ajillo 1-3T-6T-10T
Caballa en Aceite 4-6
Ensalada de Lechuga y Tomate 12
Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

Kcal: 615 Lip: 19,21 Prot: 36,20 HC: 73,60

Cena: Patata + Huevo + Lácteo

28

- Lentejas Hortelanas 1T
Abadejo al Limón. 4
Ensalada de Lechuga y Maíz 12
Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

Kcal: 611 Lip: 16,30 Prot: 40,67 HC: 76,00

Cena: Arroz + Carne + Fruta

- 1 Lentejas Guisadas "de la Abuela". 1T
Tortilla Francesa. 3
Ensalada de Lechuga y Maíz 12
Pan Integral y Agua 1-6-10T
Macedonia de Fruta Casera

Kcal: 599 Lip: 19,40 Prot: 25,59 HC: 80,20

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

8

- Potaje Tradicional (Garbanzos y Espinacas)
Cinta de Lomo Adobado al Horno 6-7
Ensalada de Lechuga y Maíz 12
Pan Integral y Agua 1-6-10T
Macedonia de Fruta Casera

Kcal: 662 Lip: 21,14 Prot: 35,34 HC: 86,41

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

15

- Alubias con Calabaza ECO Asada y Patata.
Tortilla Francesa. 3
Ensalada de Lechuga y Tomate 12
Pan Integral y Agua 1-6-10T
Macedonia de Fruta Casera

Kcal: 590 Lip: 19,11 Prot: 24,97 HC: 82,58

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

22

- Crema Fina de Patata. 12
Albóndigas de Pollo Estofadas 1-3T-5T-6T-7T-10T-12
Zanahoria ECO en Guiso
Pan Integral y Agua 1-6-10T
Macedonia de Fruta Casera

Kcal: 627 Lip: 18,06 Prot: 21,77 HC: 96,52

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

29

- Crema de Zanahoria ECO y Manzana.
Pollo Asado
Patatas Panadera.
Pan Integral y Agua 1-6-10T
Macedonia de Fruta Casera

Kcal: 517 Lip: 18,46 Prot: 29,82 HC: 56,81

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo

- 2 Arroz con Salsa de Pimientos Asados
Croquetas de Bacalao 1-2T-3T-4-6T-7-14T
Tomate Aliñado con AOVE 12
Pan y Agua 1-6-10T
Yogur 7

Kcal: 664,18 Lip: 25,48 Prot: 13,86 HC: 97,07

Cena: Verdura + Carne + Fruta

9

- Patatas a la Riojana. 6T-12T
Merluza a la Marinera. 4
Tomate Aliñado con AOVE 12
Pan y Agua 1-6-10T
Yogur 7

Kcal: 580,93 Lip: 27,83 Prot: 27,83 HC: 54,72

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

16

- Arroz con Calamares. 2T-4T-14
Palometa con Tomate. 4
Ensalada de Lechuga 12
Pan y Agua 1-6-10T
Yogur 7

Kcal: 674,01 Lip: 24,35 Prot: 40,30 HC: 76,26

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

23

- Menestra Guisada con Patatas Panaderas y Salsa Suave
Merluza Empanada 1-2T-3T-4-6T-7T-12T
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 12
Pan y Agua 1-6-10T
Yogur 7

Kcal: 552,75 Lip: 26,10 Prot: 20,18 HC: 58,46

Cena: Pasta + Ave + Fruta

30

- Sopa de Arroz con Calamares. 2T-4T-14
Tortilla Francesa con Atún. 3-4
Ensalada de Lechuga 12
Pan y Agua 1-6-10T
Yogur 7

Kcal: 448,93 Lip: 21,42 Prot: 18,17 HC: 47,36

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

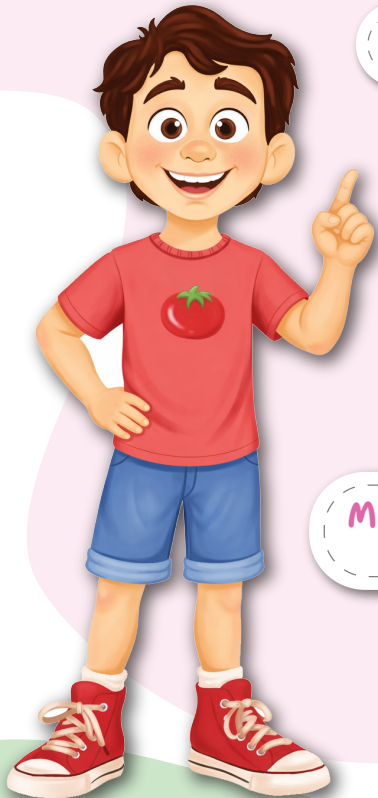
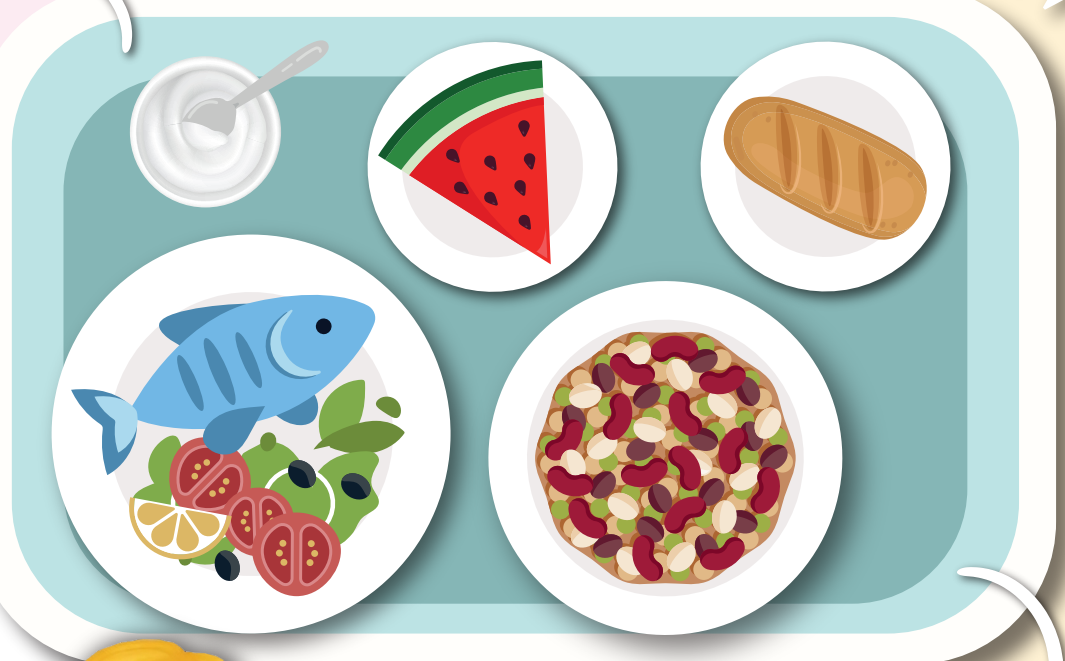
Salud

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