

Lunes

7

14 Lentejas Guisadas "de la Abuela"
Tortilla de Patata con Cebolla.
Tomate Aliñado con AOVE
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 746 **Lip:** 26,71 **Prot:** 27,49 **HC:** 99,28

Cena: Arroz + Carne + Fruta

21 Macarrones Integrales con salsa al Pepe
Huevos Rellenos de Atún
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 766 **Lip:** 37,02 **Prot:** 30,22 **HC:** 77,20

Cena: Verdura + Carne + Fruta

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

Kcal: 499 **Lip:** 17,38 **Prot:** 19,20 **HC:** 66,42

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo



Martes

8

Arroz con Tomate
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral y Agua
Piña al Natural

Kcal: 617 **Lip:** 18,45 **Prot:** 33,92 **HC:** 82,85

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

15 Crema de Zanahoria ECO
Magro de Cerdo con Tomate
Pimientos Asados
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 538 **Lip:** 21,33 **Prot:** 31,61 **HC:** 54,33

Cena: Patata + Pescado + Fruta

22 Crema de Verduras ECO
Merluza a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 534 **Lip:** 17,08 **Prot:** 29,22 **HC:** 66,54

Cena: Patata + Huevo + Lácteo

29 Fideuá de Verduras
Abadejo a la Provenzal
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 633 **Lip:** 17,48 **Prot:** 34,05 **HC:** 86,86

Cena: Verdura + Carne + Fruta



Miércoles

9

Judías Verdes Rehogadas
Garbanzos a la Catalana
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 537 **Lip:** 15,41 **Prot:** 20,27 **HC:** 82,93

Cena: Patata + Pescado + Fruta

16 Espaguetis integrales al Ajillo
Tortilla Francesa con Atún
Ensalada de Lechuga
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 584 **Lip:** 21,83 **Prot:** 25,42 **HC:** 70,60

Cena: Verdura + Ave + Fruta

23 Guisantes Salteados con Jamón
Pollo Asado
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 593 **Lip:** 18,73 **Prot:** 39,66 **HC:** 69,03

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

30 Lentejas Castellanas
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 737 **Lip:** 26,79 **Prot:** 27,94 **HC:** 96,45

Cena: Pasta + Pescado + Fruta



Jueves

10

Macarrones Integrales a la Carbonara con York
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Macedonia de Fruta Casera

Kcal: 636 **Lip:** 25,57 **Prot:** 21,09 **HC:** 79,00

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

17 Sopa de la Huerta
Alubias Suaves
Pan Integral y Agua
Macedonia de Fruta Casera

Kcal: 568 **Lip:** 12,25 **Prot:** 20,95 **HC:** 96,09

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

24 Arroz Meloso con Verduritas
Palometa con Tomate
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral y Agua
Macedonia de Fruta Casera

Kcal: 623 **Lip:** 15,20 **Prot:** 29,16 **HC:** 98,58

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

Viernes

11

Crema Suave de Calabaza y Zanahoria (ECO)
Lomo al Ajillo al Horno
Patatas Panadera
Pan y Agua
Yogur

Kcal: 540 **Lip:** 21,68 **Prot:** 35,42 **HC:** 49,79

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

18 Arroz con Tomate
Pescadito Enharinado
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Yogur

Kcal: 688 **Lip:** 27,07 **Prot:** 24,87 **HC:** 89,40

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

25 Guiso de Coliflor, Patata y Zanahoria
Garbanzos Crujientes al Horno
Pan y Agua
Yogur

Kcal: 420 **Lip:** 17,37 **Prot:** 14,57 **HC:** 49,17

Cena: Arroz + Pescado + 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

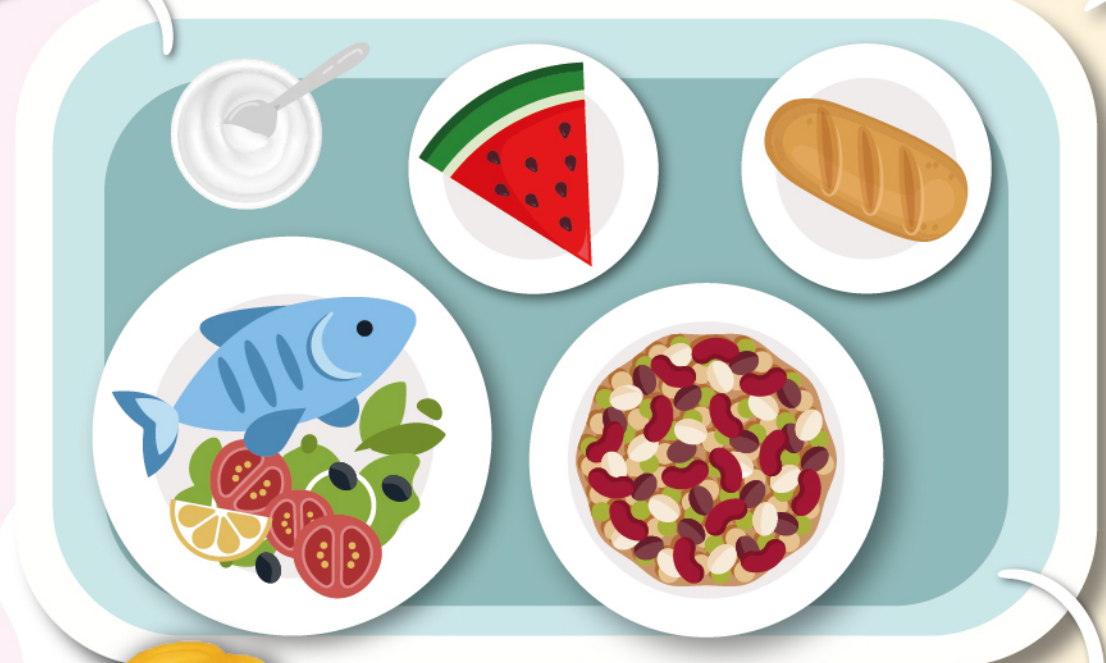
Salud

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