

Lunes

6 Coliflor a la Italiana
Pollo Asado
Zanahoria Rehogada
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 730 Lip: 30,87 Prot: 41,56 HC: 69,89

Cena: Pasta + Verdura + Lácteo

13 Crema de Zanahoria ECO
Albóndigas de Ternera en Salsa
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 666 Lip: 31,20 Prot: 20,54 HC: 74,72

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

20 Lentejas Estofadas con Verduras
Tortilla Francesa
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 639 Lip: 24,59 Prot: 26,83 HC: 80,00

Cena: Verdura + Carne + Fruta

27 Ensalada de Garbanzos
Palometa al Horno
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 728 Lip: 23,37 Prot: 43,20 HC: 89,63

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Martes

7 Paella de Verduras
Tortilla Francesa con Atún
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 662 Lip: 23,55 Prot: 21,81 HC: 90,95

Cena: Verdura + Carne + Fruta

14 Judías Pintas Estofadas
Palometa con Tomate
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 696 Lip: 22,44 Prot: 43,36 HC: 82,46

Cena: Verdura + Carne + Fruta

21 Arroz con Tomate
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 630 Lip: 17,24 Prot: 28,53 HC: 93,97

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

28 Fideuá de Verduras y Pollo
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 645 Lip: 23,46 Prot: 23,68 HC: 85,38

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Miércoles

1

8 Lentejas Estofadas con Verduras
Hamburguesa Mixta al Horno
Patatas Panadera
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 802 Lip: 31,44 Prot: 34,19 HC: 98,69

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

15 Arroz a Banda
Tortilla de Patata con Calabacín.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 695 Lip: 20,14 Prot: 21,38 HC: 109,06

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

22 Crema de Verduras ECO
Magro de Cerdo con Tomate
Guisantes Rehogados
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 645 Lip: 18,97 Prot: 34,35 HC: 64,74

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

29 Judías Verdes con Tomate.
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Patatas Panadera
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada y Postre Especial

Kcal: 581 Lip: 21,70 Prot: 34,01 HC: 63,74

Cena: Arroz + Huevo + Fruta



Jueves

2

Menestra de Verduras
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 524 Lip: 27,14 Prot: 14,94 HC: 55,47

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

9 Macarrones con Tomate
Bacaladitos al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 634 Lip: 17,29 Prot: 33,24 HC: 86,52

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

16 Sopa de Cocido
Cocido Completo con Verduras
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 651 Lip: 15,31 Prot: 39,53 HC: 92,04

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

23 Garbanzos Estofados con Verduras
Salmón en Salsa de Eneldo.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 674 Lip: 21,89 Prot: 39,68 HC: 81,14

Cena: Patata + Carne + Lácteo

30



FESTIVO

Viernes

3

COCIDO MADRILEÑO
Sopa de Cocido
Cocido Completo con Verduras
Pan y Agua
Fruta de Temporada



JORNADA GASTRONÓMICA
MADRID

Kcal: 651 Lip: 15,31 Prot: 39,53 HC: 92,04

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

10 Potaje de Garbanzos Estofados
Lacón al horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 680 Lip: 22,49 Prot: 37,24 HC: 85,57

Cena: Patata + Pescado + Fruta

17 Espirales al Grátén
Merluza Empanada
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 796 Lip: 21,71 Prot: 23,70 HC: 109,29

Cena: Patata + Ave + Fruta

24 Coditos Napolitana
Pollo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

31



FESTIVO

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.