

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
5	6	7	8	9
			Lentejas Estofadas con Verduras. Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga Pan y Agua Piña al Natural	Arroz con Tomate. Caballa en Aceite Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur
12	13	14	15	16
Crema de Verduras ECO. Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada	Garbanzos a la Catalana. Lacón al horno Patatas Panadera. Pan y Agua Fruta de Temporada	Arroz Campesina. Merluza Empanada Ensalada de Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	Kcal: 719 Lip: 26,71 Prot: 27,74 HC: 95,21 Cena: Pasta + Pescado + Fruta Potaje de Alubias Viudas Blancas. Pollo Asado Champiñón Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada	Kcal: 759 Lip: 25,36 Prot: 37,59 HC: 98,37 Cena: Verdura + Carne + Fruta Coliflor en ajada Macarrones con Atún Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada
19	20	21	22	23
Kcal: 490 Lip: 21,72 Prot: 17,71 HC: 56,77 Cena: Arroz + Pescado + Fruta Patatas a la Riojana Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada	Kcal: 661 Lip: 18,99 Prot: 33,74 HC: 92,08 Cena: Verdura + Huevo + Lácteo Sopa de Cocido. Cocido Completo. Pan y Agua Fruta de Temporada	Kcal: 736 Lip: 24,58 Prot: 19,68 HC: 112,08 Cena: Verdura + Carne + Fruta Arroz con Tomate. Merluza en Papillote. Verduras Asadas Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	Kcal: 659 Lip: 20,47 Prot: 47,65 HC: 69,85 Cena: Patata + Pescado + Lácteo Brócoli Salteado Lentejas con Pollo. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada	Kcal: 635 Lip: 20,92 Prot: 20,97 HC: 89,85 Cena: Arroz + Ave + Fruta Coditos con Tomate Salmón con Salsa de Romero. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur
26	27	28	29	30
Kcal: 617 Lip: 28,56 Prot: 21,99 HC: 71,02 Cena: Verdura + Carne + Lácteo Crema de Brócoli y Zanahoria. Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada	Kcal: 651 Lip: 15,32 Prot: 39,53 HC: 92,04 Cena: Verdura + Pescado + Fruta Arroz con Tomate. Abadejo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada	Kcal: 600 Lip: 14,30 Prot: 28,12 HC: 93,08 Cena: Patata + Huevo + Lácteo Menestra de Verduras a la Riojana Cordon Bleu Ensalada de Lechuga Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	Kcal: 555 Lip: 15,99 Prot: 29,92 HC: 76,10 Cena: Pasta + Pescado + Fruta Garbanzos Estofados con Verduras. Lomo al Pepe Champiñón Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada	Kcal: 743 Lip: 24,13 Prot: 37,30 HC: 92,46 Cena: Verdura + Ave + Fruta Judías Blancas Estofadas con Verduras. Palometa con Tomate Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada
Kcal: 591 Lip: 26,17 Prot: 15,88 HC: 74,45 Cena: Pasta + Pescado + Fruta	Kcal: 616 Lip: 16,41 Prot: 25,33 HC: 93,40 Cena: Verdura + Ave + Lácteo	Kcal: 559 Lip: 26,61 Prot: 14,43 HC: 64,92 Cena: Patata + Pescado + Fruta	Kcal: 699 Lip: 24,50 Prot: 34,41 HC: 87,81 Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	Kcal: 682 Lip: 22,24 Prot: 42,85 HC: 76,34 Cena: Arroz + Carne + 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.