

## Lunes

7 Crema de Zanahoria ECO  
Eco Carrot Cream  
Lacón a la Gallega  
Galician - Style Loin  
Patatas Panadera  
Potatoes  
Pan y Agua  
Bread and Water  
Fruta de Temporada  
Seasonal Fruit  
**Kcal: 505 Lip: 15,69 Prot: 23,46 HC: 66,84**

14 Brócoli Salteado  
Sautéed Broccoli  
Albóndigas de Ternera en Salsa  
Veal Meatballs in Sauce  
Patatas Dado  
Diced Potatoes  
Pan y Agua  
Bread and Water  
Fruta de Temporada  
Seasonal Fruit  
**Kcal: 641 Lip: 31,13 Prot: 21,40 HC: 67,36**

21 Lentejas Estofadas con Verduras  
Stewed Lentils with Vegetables  
Tortilla de Patata con Cebolla  
Potato Omelette with Onion  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Lettuce and Corn Salad  
Pan y Agua  
Bread and Water  
Fruta de Temporada  
Seasonal Fruit  
**Kcal: 705 Lip: 27,54 Prot: 28,72 HC: 88,86**

28 Judías Verdes con Tomate  
Green Beans with Tomato Sauce  
Huevos Villarroy  
Villarroy Eggs  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Lettuce and Corn Salad  
Pan y Agua  
Bread and Water  
Fruta de Temporada  
Seasonal Fruit  
**Kcal: 505 Lip: 21,13 Prot: 14,49 HC: 64,83**

## Martes

1 Sopa de Coliflor  
Cauliflower soup  
Tortilla de Patata con Cebolla  
Potato Omelette with Onion  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Lettuce and Tomato Salad  
Pan y Agua  
Bread and Water  
Fruta de Temporada  
Seasonal Fruit  
**Kcal: 483 Lip: 24,85 Prot: 16,41 HC: 49,81**

8 Patatas a la Riojana  
Stewed Potatoes with Sausage  
Salmón al Horno  
Baked Salmon  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Lettuce and Tomato Salad  
Pan y Agua  
Bread and Water  
Fruta de Temporada  
Seasonal Fruit  
**Kcal: 696 Lip: 32,86 Prot: 32,42 HC: 70,23**

15 Coditos al Gratén  
Gratin Pasta  
Jurel al Horno  
Baked Fish  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Lettuce and Corn Salad  
Pan y Agua  
Bread and Water  
Fruta de Temporada  
Seasonal Fruit  
**Kcal: 767 Lip: 20,44 Prot: 33,44 HC: 85,33**

22 Arroz con Tomate  
Rice with Tomato Sauce  
Empanadillas de Atún  
Tuna Patties  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Lettuce and Carrot Salad  
Pan y Agua  
Bread and Water  
Fruta de Temporada  
Seasonal Fruit  
**Kcal: 806 Lip: 28,32 Prot: 13,80 HC: 126,98**

29 Fideuá de Verduras Estofadas  
Stewed Beans  
Pollo Asado  
Roasted Chicken  
Zanahoria Rehogada  
Sautéed Carrot  
Pan y Agua  
Bread and Water  
Fruta de Temporada  
Seasonal Fruit  
**Kcal: 668 Lip: 19,90 Prot: 48,10 HC: 73,88**

## Miercoles

2 Garbanzos a la Catalana  
Chickpeas with Onion and Tomato  
Sardinas al Horno  
Garlic Fish  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Lettuce and Carrot Salad  
Pan Integral y Agua  
Whole Grain Bread and Water  
Fruta de Temporada  
Seasonal Fruit  
**Kcal: 692 Lip: 28,84 Prot: 38,51 HC: 72,55**

9 Arroz del Señoret  
Seafood Paella  
Tortilla Francesa con Queso  
Omelette with Cheese  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Lettuce and Corn Salad  
Pan Integral y Agua  
Whole Grain Bread and Water  
Fruta de Temporada  
Seasonal Fruit  
**Kcal: 731 Lip: 27,29 Prot: 26,95 HC: 91,39**

16 Lentejas con Chorizo  
Stewed Lentils with Sausage  
Tortilla Francesa  
Omelette  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Lettuce and Tomato Salad  
Pan Integral y Agua  
Whole Grain Bread and Water  
Fruta de Temporada  
Seasonal Fruit  
**Kcal: 669 Lip: 28,63 Prot: 29,51 HC: 76,58**

23 Sopa de Cocido  
Cocido Soup  
Cocido Completo con Verduras  
Chickpeas with Meat and Vegetables  
  
Pan Integral y Agua  
Whole Grain Bread and Water  
Fruta de Temporada  
Seasonal Fruit  
**Kcal: 651 Lip: 15,49 Prot: 39,80 HC: 91,26**

30 Fideuá de Verduras ECO  
Vegetable Fideua  
Merluza a la Andaluza  
Floured Hake  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Lettuce and Tomato Salad  
Pan Integral y Agua  
Whole Grain Bread and Water  
Fruta de Temporada  
Seasonal Fruit  
**Kcal: 680 Lip: 20,51 Prot: 32,44 HC: 91,55**

## Jueves

3 Espaguettis con Tomate y Queso  
Gratin Pasta  
Rotti de Pavo al Horno  
Turkey Rotti  
Zanahoria ECO en Guiso  
Boiled ECO Carrot  
Pan y Agua  
Bread and Water  
Fruta de Temporada  
Seasonal Fruit  
**Kcal: 751 Lip: 21,97 Prot: 33,57 HC: 86,56**

10 Sopa de Cocido  
Cocido Soup  
Cocido Completo con Verduras  
Chickpeas with Meat and Vegetables  
  
Pan y Agua  
Bread and Water  
Fruta de Temporada  
Seasonal Fruit  
**Kcal: 651 Lip: 15,31 Prot: 39,53 HC: 92,04**

17 Paella de Verduras  
Rice with Vegetables  
Limanda a la Bilbaína  
Hake with Garlic and Pepper  
Pimientos Asados  
Roasted Pepper  
Pan y Agua  
Bread and Water  
Fruta de Temporada  
Seasonal Fruit  
**Kcal: 661 Lip: 18,99 Prot: 28,90 HC: 93,54**

24 Macarrones con Atún  
Pasta with Tuna  
Merluza al Horno  
Baked Hake  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Lettuce and Tomato Salad  
Pan y Agua  
Bread and Water  
Fruta de Temporada  
Seasonal Fruit  
**Kcal: 672 Lip: 20,60 Prot: 36,16 HC: 85,76**

31 Sopa de Arroz  
Rice Soup  
Cinta de Lomo Adobado al Horno  
Marinated Pork Loin  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Lettuce and Carrot Salad  
Pan y Agua  
Bread and Water  
Fruta de Temporada  
Seasonal Fruit  
**Kcal: 539 Lip: 19,09 Prot: 30,64 HC: 60,07**

## Viernes

4 Guisantes a la Sevillana  
Sautéed Green Peas  
Merluza a la Andaluza  
Floured Hake  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Lettuce and Corn Salad  
Pan y Agua  
Bread and Water  
Fruta de Temporada  
Seasonal Fruit  
**Kcal: 554 Lip: 20,12 Prot: 32,20 HC: 61,65**

11 Guiso de Judías Blancas con Calabaza ECO  
Stewed Beans  
Merluza en Salsa  
Pomfret in Sauce  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Lettuce and Carrot Salad  
Pan y Agua  
Bread and Water  
Fruta de Temporada y Yogur  
Seasonal Fruit and Yogurt  
**Kcal: 675 Lip: 20,10 Prot: 41,91 HC: 84,81**

18 Judías Pintas Estofadas  
Stewed Beans  
Lomo al Ajillo  
Loin with Garlic  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Lettuce and Carrot Salad  
Pan y Agua  
Bread and Water  
Fruta de Temporada  
Seasonal Fruit  
**Kcal: 615 Lip: 18,22 Prot: 43,97 HC: 69,92**

25 Crema de Verduras ECO  
Vegetable Cream  
Hamburguesa de Ternera  
Baked Beef Burger  
Cebolla Asada  
Roasted Onion  
Pan y Agua  
Bread and Water  
Fruta de Temporada y Yogur  
Seasonal Fruit and Yogurt  
**Kcal: 603 Lip: 24,82 Prot: 22,12 HC: 72,89**

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.