

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

6



FESTIVO

7



FESTIVO

8



FESTIVO

13

Crema de Zanahoria
Carrot Cream
Albóndigas de Ternera en Salsa
Veal Meatballs in Sauce
Patatas Dado en Guiso
Diced Potatoes in Stew
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit

Kcal: 720 Lip: 26,53 Prot: 25,32 HC: 95,98

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo

20

Lentejas Estofadas con Verduras
Stewed Lentils with Vegetables
Delicias de Bacalao
Floured Cod
Ensalada de Lechuga y Maíz
Lettuce and Corn Salad
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit

Kcal: 717 Lip: 19,08 Prot: 42,37 HC: 88,95

Cena: Pasta + Carne + Fruta

14

Arroz con Pollo
Rice with Chicken
Bacalao con Tomate
Cod with Tomato Sauce
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Lettuce and Carrot Salad
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit

Kcal: 686 Lip: 16,06 Prot: 36,64 HC: 84,35

Cena: Verdura + Carne + Fruta

21

Arroz con Tomate
Rice with Tomato Sauce
Tortilla Francesa de York
Omelette with Ham
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Lettuce and Onion Salad
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit

Kcal: 697 Lip: 23,04 Prot: 18,54 HC: 89,65

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

15

Judías Blancas Estofadas con Verduras
Stewed Beans
Huevos Villarroy
Villarroy Eggs
Ensalada de Lechuga y Tomate
Lettuce and Tomato Salad
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit

Kcal: 649 Lip: 21,64 Prot: 23,51 HC: 92,96

Cena: Arroz + Ave + Lácteo

22

Ensalada Mixta.
Mixed Salad
Hamburguesa de Ternera Completa.
Beef Burger
Patatas Chips.
Chips

Danonino
Liquid Dairy

Kcal: 689 Lip: 32,30 Prot: 27,46 HC: 71,62

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

2

Potaje de Garbanzos con Espinacas
Stewed Chickpeas with Spinach
Croquetas de Jamón
Ham Croquettes
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Lettuce and Onion Salad
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit

Kcal: 671 Lip: 23,34 Prot: 21,29 HC: 96,08

Cena: Arroz + Ave + Fruta

9

Crema de Verduras con Picatostes.
Vegetable Cream with Croutons
Raviolis de Carne en Salsa de Tomate
Meat Ravioli
Ensalada de Lechuga y Maíz
Lettuce and Corn Salad
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit

Kcal: 730 Lip: 19,13 Prot: 17,23 HC: 105,44

Cena: Patata + Huevo + Fruta

16

Macarrones Napolitana
Macaroni with Tomato Sauce
Caballa en Aceite
Mackerel in oil
Pimientos Asados
Roasted Pepper
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit

Kcal: 711 Lip: 20,15 Prot: 30,94 HC: 82,23

Cena: Verdura + Carne + Fruta

23

3

Coditos al Gratén
Gratin Pasta
Jurel al Horno
Baked Fish
Champiñón al Ajillo
Garlic Mushrooms
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada y Yogur
Seasonal Fruit and Yogurt

Kcal: 825 Lip: 29,79 Prot: 37,73 HC: 84,30

Cena: Verdura + Carne + Fruta

10

Sopa de Picadillo.
Noodle Soup with Meat
Merluza a la Andaluz
Floured Hake
Patatas Panadera
Potatoes
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada y Natillas
Seasonal Fruit and Custard

Kcal: 733 Lip: 24,77 Prot: 36,03 HC: 91,87

Cena: Verdura + Ave + Fruta

17

Sopa de Cocido
Cocido Soup
Cocido Completo
Chickpeas with Meat and Vegetables
Repollo Rehogado
Sautéed Cabbage
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada y Yogur
Seasonal Fruit and Yogurt

Kcal: 760 Lip: 22,06 Prot: 45,15 HC: 98,55

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

24

mediterránea

VALORACIÓN NUTRICIONAL (V.N.): Energía (kcal) / Lípidos (g) / Proteínas (g) / Hidratos 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.