

## Lunes - Monday

**5** Guiso de Verduras ECO con Patatas  
Stewed Potatoes with Vegetables  
Tortilla Francesa con Atún  
Omelette with Tuna  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Lettuce and Tomato Salad  
Pan y Agua  
Bread and Water  
Fruta de Temporada  
Seasonal Fruit  
**Kcal: 574 Lip: 23,50 Prot: 22,36 HC: 71,28**

**12**

**Festivo  
Festive**

**19** Coliflor a la Italiana con Salsa de Tomate  
Floured Cauliflower with Tomato Sauce  
Lentejas con Chorizo  
Stewed Lentils with Sausage  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Lettuce and Carrot Salad  
Pan y Agua  
Bread and Water  
Fruta de Temporada  
Seasonal Fruit  
**Kcal: 859 Lip: 33,93 Prot: 30,47 HC: 109,02**

**26**

Menestra de Verduras  
Stewed Vegetables  
Lacón a la Gallega  
Galician - Style Loin  
Patatas Panadera  
Potatoes  
Pan y Agua  
Bread and Water  
Fruta de Temporada  
Seasonal Fruit  
**Kcal: 522 Lip: 18,92 Prot: 26,03 HC: 61,63**

## Martes - Tuesday

**6** Paella de Verduras y Marisco  
Seafood Paella  
Croquetas de Jamón  
Ham Croquettes  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Lettuce and Corn Salad  
Pan y Agua  
Bread and Water  
Fruta de Temporada  
Seasonal Fruit  
**Kcal: 725 Lip: 21,50 Prot: 15,90 HC: 114,78**

**13**

**Festivo  
Festive**

**20** Paella de Verduras  
Rice with Vegetables  
Magro en Salsa  
Lean Pork in Sauce  
Patatas Dado  
Diced Potatoes  
Pan y Agua  
Bread and Water  
Fruta de Temporada  
Seasonal Fruit  
**Kcal: 740 Lip: 20,41 Prot: 35,22 HC: 104,47**

**27**

Judías Pintas Estofadas  
Stewed Beans  
Caballa en Aceite  
Mackerel in oil  
Ensalada de Lechuga, Tomate y Pimiento Rojo  
Lettuce, Red pepper and Tomato Salad  
Pan y Agua  
Bread and Water  
Fruta de Temporada  
Seasonal Fruit  
**Kcal: 665 Lip: 21,69 Prot: 42,67 HC: 75,76**

## Miércoles - Wednesday

**7** Judías Blancas Estofadas con Verduras  
Stewed Beans  
Pollo Asado  
Roasted Chicken  
Patatas Panadera  
Potatoes  
Pan Integral y Agua  
Whole Grain Bread and Water  
Fruta de Temporada  
Seasonal Fruit  
**Kcal: 743 Lip: 20,26 Prot: 49,91 HC: 92,76**

**14**

Arroz con Tomate  
Rice with Tomato Sauce  
Escalope de Merluza  
Breaded 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: 698 Lip: 19,49 Prot: 18,75 HC: 115,56**

**21**

Crema de Zanahoria ECO  
Eco Carrot Cream  
San Jacobo de Pollo  
Turkey San Jacobo  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Lettuce and Tomato Salad  
Pan Integral y Agua  
Whole Grain Bread and Water  
Fruta de Temporada  
Seasonal Fruit  
**Kcal: 540 Lip: 22,59 Prot: 11,90 HC: 71,19**

**28**

Papas con Choco  
Potato and Hake Stew  
Flamenquines  
Floured Ham and 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: 691 Lip: 25,25 Prot: 29,44 HC: 89,66**

## Jueves - Thursday

**1** 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**

**8** Fideuá de Verduras ECO  
Vegetable Fideua  
Gallo a la Andaluz  
Floured Fish  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Lettuce and Carrot Salad  
Pan y Agua  
Bread and Water  
Fruta de Temporada  
Seasonal Fruit  
**Kcal: 733 Lip: 19,99 Prot: 38,80 HC: 98,82**

**15**

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**

**22**

Macarrones con Atún  
Pasta with Tuna  
Tortilla Francesa  
Omelette  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Lettuce and Corn Salad  
Pan y Agua  
Bread and Water  
Fruta de Temporada  
Seasonal Fruit  
**Kcal: 678 Lip: 26,27 Prot: 24,50 HC: 86,01**

**29**

Sopa de Cocido  
Cocido Soup  
Cocido Completo con Verduras  
Chickpeas with Meat and Vegetables  
Pan y Agua  
Bread and Water  
Fruta de Temporada y Postre Especial  
Seasonal Fruit and Cake  
**Kcal: 674 Lip: 16,21 Prot: 39,72 HC: 95,53**

## Viernes - Friday

**2** Crema de Zanahoria ECO  
Eco Carrot Cream  
Crujiente de Bacalao  
Crispy Cod  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Lettuce and Tomato Salad  
Pan y Agua  
Bread and Water  
Fruta de Temporada y Yogur  
Seasonal Fruit and Yogurt  
**Kcal: 649 Lip: 31,09 Prot: 18,92 HC: 72,45**

**9** Lentejas Estofadas con Verduras  
Stewed Lentils with Vegetables  
Rotti de Pavo al Horno  
Turkey Rotti  
Zanahoria en Guiso  
Boiled ECO Carrot  
Pan y Agua  
Bread and Water  
Fruta de Temporada  
Seasonal Fruit  
**Kcal: 647 Lip: 19,13 Prot: 38,73 HC: 81,48**

**16**

Puré de Calabacín y Zanahoria  
Courgette and Carrot Cream  
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 y Yogur  
Seasonal Fruit and Yogurt  
**Kcal: 616 Lip: 30,09 Prot: 20,09 HC: 67,34**

**23**

Judías Blancas Estofadas con Verduras  
Stewed Beans  
Merluza al Horno  
Baked Hake  
Verduras Asadas  
Roasted Vegetables  
Pan y Agua  
Bread and Water  
Fruta de Temporada  
Seasonal Fruit  
**Kcal: 607 Lip: 16,44 Prot: 37,21 HC: 80,13**

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.