

Lunes-Monday

8 Macarrones con Tomate
Pasta with Tomato Sauce
Caballa en Aceite
Mackerel in oil
Ensalada de Lechuga y Maíz
Lettuce and Corn Salad
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit
Kcal: 654 Lip: 23,09 Prot: 36,10 HC: 73,74
Cena - Dinner: Verdura + Carne + Fruta

15 Arroz a la Cubana
Rice with Tomato Sauce
Salchichas de Pavo al Horno
Turkey Sausages
Ensalada de Lechuga y Maíz
Lettuce and Corn Salad
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit
Kcal: 694 Lip: 31,54 Prot: 25,52 HC: 80,58
Cena - Dinner: Verdura + Pescado + Lácteo

22 Espaguetis con Tomate
Crujiente de Bacalao
Crispy Cod
Ensalada de Lechuga y Tomate
Lettuce and Tomato Salad
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit
Kcal: 766 Lip: 29,16 Prot: 19,38 HC: 89,35
Cena - Dinner: Verdura + Ave + Lácteo

29 Lentejas con Chorizo
Stewed Lentils with Sausage
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: 708 Lip: 33,44 Prot: 30,13 HC: 74,81
Cena - Dinner: Verdura + Pescado + Lácteo

Martes-Tuesday

9 Lentejas con Chorizo
Stewed Lentils with Sausage
Tortilla Francesa
Omelette
Ensalada de Lechuga y Tomate
Lettuce and Tomato Salad
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit
Kcal: 618 Lip: 28,33 Prot: 28,64 HC: 65,16
Cena - Dinner: Arroz + Pescado + Lácteo

16 Sopa de Picadillo con Huevo Cocido
Noodle Soup with Meat
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: 727 Lip: 35,63 Prot: 31,68 HC: 70,73
Cena - Dinner: Verdura + Huevo + Fruta

23 Crema de Zanahoria ECO
Eco Carrot Cream
Pollo Asado
Roasted Chicken
Patatas Panadera
Potatoes
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit
Kcal: 539 Lip: 18,90 Prot: 37,19 HC: 53,27
Cena - Dinner: Arroz + Pescado + Fruta

30 Arroz Tres Delicias
Rice with Ham, Prawn, Carrot, Peas and Omelette
Magro de Cerdo con Tomate
Lean Pork with Tomato Sauce
Guisantes Rehogados
Sautéed Green Peas
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit
Kcal: 683 Lip: 20,68 Prot: 40,44 HC: 63,20
Cena - Dinner: Verdura + Huevo + Fruta

Miercoles-Wednesday

10 Crema de Verduras ECO
Vegetable Cream
Merluza al Horno
Baked Hake
Patatas Panadera
Potatoes
Pan Integral y Agua
Whole Grain Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit
Kcal: 476 Lip: 15,57 Prot: 27,55 HC: 57,03
Cena - Dinner: Pasta + Ave + Fruta

17 Judías Verdes con Tomate
Green Beans with Tomato Sauce
Guiso de Patata con Choco
Potato and Hake Stew
Pan Integral y Agua
Whole Grain Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit
Kcal: 454 Lip: 13,24 Prot: 19,55 HC: 66,09
Cena - Dinner: Arroz + Ave + Fruta

24 Lentejas Estofadas con Verduras
Stewed Lentils with Vegetables
Tortilla de Patata con Cebolla
Potato Omelette with Onion
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Lettuce and Carrot Salad
Pan Integral y Agua
Whole Grain Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit
Kcal: 648 Lip: 27,66 Prot: 28,27 HC: 74,62
Cena - Dinner: Verdura + Carne + Lácteo

31 Crema de Calabacín ECO
Eco Zucchini Cream
Abadejo a la Andaluz
Floured Cod
Ensalada de Lechuga y Maíz
Lettuce and Corn Salad
Pan Integral y Agua
Whole Grain Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit
Kcal: 469 Lip: 18,14 Prot: 28,70 HC: 46,56
Cena - Dinner: Patata + Carne + Fruta

Jueves-Thursday

11 Paella de Verduras
Rice with Vegetables
Filetes Rusos con Tomate
Salisbury Steak with Tomato Sauce
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Lettuce and Carrot Salad
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit
Kcal: 750 Lip: 24,92 Prot: 24,30 HC: 89,71
Cena - Dinner: Verdura + Pescado + Lácteo

18 Macarrones Gratinados
Gratin Pasta
Tortilla de Patata con Cebolla
Potato Omelette with Onion
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Lettuce and Carrot Salad
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit
Kcal: 753 Lip: 30,33 Prot: 22,83 HC: 80,47
Cena - Dinner: Verdura + Pescado + Lácteo

25 Paella Mixta.
Mixed Paella
Salmón en Salsa de Eneldo
Salmon in dill sauce
Ensalada de Lechuga y Maíz
Lettuce and Corn Salad
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit
Kcal: 725 Lip: 28,44 Prot: 31,16 HC: 89,56
Cena - Dinner: Verdura + Huevo + Fruta

Viernes-Friday

12 Potaje de Garbanzos Estofados
Stewed Chickpeas
Croquetas de Jamón
Ham Croquettes
Ensalada de Lechuga y Tomate
Lettuce and Tomato Salad
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit
Kcal: 630 Lip: 23,24 Prot: 20,50 HC: 87,11
Cena - Dinner: Patata + Huevo + Fruta

19 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Stewed Beans
Abadejo al Horno
Baked Cod
Ensalada de Lechuga y Tomate
Lettuce and Tomato Salad
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit
Kcal: 546 Lip: 15,53 Prot: 39,16 HC: 65,30
Cena - Dinner: Pasta + Carne + Fruta

26 Sopa de Cocido
Cocido Soup
Cocido Completo con Verduras
Chickpeas with Meat and Vegetables
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada y Yogur
Seasonal Fruit and Yogurt
Kcal: 667 Lip: 18,67 Prot: 42,89 HC: 85,00
Cena - Dinner: Verdura + Pescado + 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.