

## Lunes

- 2 Crema de Verduras  
Vegetable Cream  
Bacalao con Tomate  
Cod with Tomato Sauce  
Patatas Panadera  
Potatoes  
Pan y Agua  
Bread and Water  
Fruta de Temporada  
Seasonal Fruit

Kcal: 620 Lip: 15,68 Prot: 31,13 HC: 72,71

**Cena:** Pasta + Carne + Fruta

- 9 Crema de Coliflor  
Cauliflower Cream  
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: 685 Lip: 19,03 Prot: 16,62 HC: 95,15

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

- 16 Macarrones Napolitana  
Macaroni with Tomato Sauce  
Salmón al Horno  
Baked Salmon  
Pimientos Asados  
Roasted Pepper  
Pan y Agua  
Bread and Water  
Fruta de Temporada  
Seasonal Fruit

Kcal: 737 Lip: 22,04 Prot: 31,46 HC: 84,05

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

- 23 Crema de Calabacín  
Zucchini Cream  
Limanda al Horno  
Baked Fish  
Patatas Panadera  
Potatoes  
Pan y Agua  
Bread and Water  
Fruta de Temporada  
Seasonal Fruit

Kcal: 525 Lip: 16,56 Prot: 28,11 HC: 68,24

**Cena:** Patata + Ave + Fruta

- 30 Menestra de Verduras Rehogada  
Stewed Vegetables  
Escalope de Pollo  
Breaded Chicken  
Patatas Revolconas  
Potatoes  
Pan y Agua  
Bread and Water  
Fruta de Temporada  
Seasonal Fruit

Kcal: 654 Lip: 30,66 Prot: 33,65 HC: 61,20

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

## Martes

- 3 Arroz a Banda  
Rice with Vegetables and Seafood  
Pollo Asado  
Roasted Chicken  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Lettuce and Corn Salad  
Pan y Agua  
Bread and Water  
Fruta de Temporada  
Seasonal Fruit

Kcal: 698 Lip: 19,11 Prot: 36,70 HC: 91,20

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

- 10 Estofado de Patatas con Verduras  
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: 562 Lip: 24,04 Prot: 22,03 HC: 67,16

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

- 17 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: 655 Lip: 28,52 Prot: 29,60 HC: 73,32

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

- 24 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 + Fruta



FESTIVO

## Miércoles

- 4 Lentejas Estofadas con Verduras  
Stewed Lentils with Vegetables  
Tortilla Francesa con Queso  
Omelette with Cheese  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Lettuce and Carrot Salad  
Pan y Agua  
Bread and Water  
Fruta de Temporada  
Seasonal Fruit

Kcal: 686 Lip: 27,21 Prot: 28,41 HC: 78,03

**Cena:** Patata + Ave + Fruta

- 11 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  
Seasonal Fruit

Kcal: 703 Lip: 18,63 Prot: 41,32 HC: 95,93

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

- 18 Judías Verdes con Tomate  
Green Beans with Tomato Sauce  
Albóndigas de Ternera a la Jardinera  
Veal Meatballs with Vegetables  
Patatas Dado  
Diced Potatoes  
Pan y Agua  
Bread and Water  
Fruta de Temporada  
Seasonal Fruit

Kcal: 687 Lip: 29,02 Prot: 20,57 HC: 62,41

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

- 25 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  
Seasonal Fruit

Kcal: 703 Lip: 18,63 Prot: 41,32 HC: 95,93

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

## Jueves

- 5 Coditos al Gratén  
Gratin Pasta  
Jurel al Horno  
Baked Fish  
Guisantes Rehogados  
Sautéed Green Peas  
Pan y Agua  
Bread and Water  
Fruta de Temporada  
Seasonal Fruit

Kcal: 872 Lip: 26,62 Prot: 38,92 HC: 98,79

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

- 12 Paella de Marisco  
Seafood Paella  
Salchichas de Pavo al Horno  
Turkey Sausages  
Zanahorias al Ajillo  
Garlic Carrot  
Pan y Agua  
Bread and Water  
Fruta de Temporada  
Seasonal Fruit

Kcal: 736 Lip: 27,78 Prot: 26,27 HC: 92,33

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

- 19 Garbanzos Enebollados  
Chickpeas with Onion  
Escalope de Merluza  
Breaded Hake  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Lettuce and Carrot Salad  
Pan y Agua  
Bread and Water  
Fruta de Temporada  
Seasonal Fruit

Kcal: 676 Lip: 20,93 Prot: 26,54 HC: 98,57

**Cena:** Patata + Huevo + Fruta

- 26 Fideuá de Verduras  
Vegetable Fideua  
Palometa a la Riojana

Ensalada de Lechuga y Maíz  
Lettuce and Corn Salad  
Pan y Agua  
Bread and Water  
Fruta de Temporada  
Seasonal Fruit

Kcal: 760 Lip: 20,36 Prot: 30,75 HC: 88,92

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

## Viernes

- 6 Potaje de Garbanos con Espinacas  
Stewed Chickpeas with Spinach  
Cinta de Lomo al Horno  
Pork Loin  
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: 690 Lip: 23,98 Prot: 44,81 HC: 76,98

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

- 13 Judías Pintas Estofadas  
Stewed Beans  
Merluza a la Gallega  
Galician - Style Hake  
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: 631 Lip: 20,58 Prot: 36,58 HC: 77,91

**Cena:** Patata + Ave + Fruta

- 20 Arroz Campesina  
Rice with Vegetables  
Alitas de Pollo al Horno  
Baked Chicken Wings  
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: 820 Lip: 33,88 Prot: 32,26 HC: 93,24

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

- 27 Judías Blancas Estofadas con Verduras  
Stewed Beans  
Rotti de Pavo al Horno  
Turkey Rotti  
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: 676 Lip: 23,97 Prot: 38,10 HC: 80,11

**Cena:** Arroz + 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.