

Lunes

- 6 Pasta Amatriciana
Amatriciana Macaroni
Tortilla Francesa
Omelette
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Lettuce and Onion Salad
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit
Kcal: 727 Lip: 26,53 Prot: 21,91 HC: 82,71
Cena: Verdura + Pescado + Fruta
- 13 Salteado de Verduras
Roasted Vegetables
Pollo Asado
Roasted Chicken
Patatas Panadera
Potatoes
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit
Kcal: 515 Lip: 19,42 Prot: 31,86 HC: 52,70
Cena: Arroz + Pescado + Fruta
- 20 Arroz con Tomate
Rice with Tomato Sauce
Limanda al Horno
Baked Fish
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Lettuce and Carrot Salad
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit
Kcal: 679 Lip: 17,19 Prot: 28,28 HC: 88,95
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

Martes

- 7 Judías Pintas con Arroz
Stewed Beans with Rice
Bacalao 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: 631 Lip: 15,72 Prot: 40,32 HC: 85,54
Cena: Verdura + Ave + Fruta
- 14 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: 726 Lip: 31,62 Prot: 31,09 HC: 82,95
Cena: Verdura + Carne + Fruta
- 21 Ensalada Mixta
Mixed Salad
Hot Dog
Hot-Dog
Patatas Chips
Chips
Agua
Copa de Chocolate
Chocolate Cup
Kcal: 704 Lip: 36,15 Prot: 24,75 HC: 69,53
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

DÍA ESPECIAL

Miércoles

- 1 Paella de Verduras
Rice with Vegetables
Huevos Villarroy
Villarroy Eggs
Ensalada de Lechuga y Maiz
Lettuce and Corn Salad
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit
Kcal: 678 Lip: 21,20 Prot: 14,93 HC: 108,97
Cena: Verdura + Carne + Lácteo
- 8 Brócoli Salteado
Sautéed Broccoli
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: 583 Lip: 28,53 Prot: 21,43 HC: 54,61
Cena: Arroz + Huevo + Lácteo
- 15 Arroz con Verduras
Rice with Vegetables
Palometa con Tomate
Pomfret with Tomato Sauce
Guisantes Rehogados
Sautéed Green Peas
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit
Kcal: 799 Lip: 20,24 Prot: 32,04 HC: 99,18
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo
- 22

Jueves

- 2 Lentejas Estofadas con Verduras
Stewed Lentils with Vegetables
Caballa en Aceite
Mackerel in oil
Champiñón al Ajillo
Garlic Mushrooms
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit
Kcal: 667 Lip: 21,26 Prot: 39,32 HC: 73,63
Cena: Patata + Huevo + Fruta
- 9 Potaje de Garbanzos con Espinacas
Stewed Chickpeas with Spinach
Pollo en Pepitoria
Pepitoria Chicken
Guisantes Rehogados
Sautéed Green Peas
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit
Kcal: 723 Lip: 21,66 Prot: 44,47 HC: 88,24
Cena: Verdura + Pescado + Fruta
- 16
- 17
- 23



FESTIVO

Viernes

- 3 Judías Verdes Rehogadas con Patata
Sautéed Green Beans with Potato
Magro de Cerdo con Tomate
Lean Pork with Tomato Sauce
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: 672 Lip: 22,41 Prot: 38,56 HC: 63,25
Cena: Arroz + Pescado + Fruta
- 10 Crema de Verduras
Vegetable Cream
Cazón Adobado
Marinated Dogfish
Arroz Pilaf
Rice
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada y Yogur
Seasonal Fruit and Yogurt
Kcal: 610 Lip: 20,05 Prot: 29,15 HC: 81,17
Cena: Patata + Carne + Fruta
- 17 Códigos con Tomate
Gratin Pasta
Merluza a la Andaluza
Floured 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: 768 Lip: 24,40 Prot: 30,46 HC: 89,53
Cena: Verdura + Ave + Fruta
- 24

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.