

Lunes

5	
12	<p>Ensaladilla Rusa Potato Salad with Mayonnaise</p> <p>Cinta de Lomo Adobado al Horno Marinated Pork Loin Ensalada de Lechuga y Maíz Lettuce and Corn Salad Pan y Agua Bread and Water Fruta de Temporada Seasonal Fruit</p> <p>Kcal: 663 Lip: 24,69 Prot: 39,54 HC: 73,05</p> <p>Cena: Verdura + Pescado + Fruta</p>
19	<p>Crema de Zanahoria ECO Eco Carrot Cream Lasaña de Atún Tuna Lasagne Ensalada de Lechuga y Maíz Lettuce and Corn Salad Pan y Agua Bread and Water Fruta de Temporada Seasonal Fruit</p> <p>Kcal: 611 Lip: 14,24 Prot: 18,28 HC: 100,53</p> <p>Cena: Verdura + Carne + Fruta</p>
26	<p>Arroz con Tomate Rice with Tomato Sauce Gallo a la Romana Floured Fish Ensalada de Lechuga y Maíz Lettuce and Corn Salad Pan y Agua Bread and Water Fruta de Temporada Seasonal Fruit</p> <p>Kcal: 840 Lip: 22,86 Prot: 39,31 HC: 104,19</p> <p>Cena: Verdura + Ave + Fruta</p>

Martes

6	
13	<p>Berenjenas ECO en Guiso en Salsa de Tomate Eggplants with Tomato Sauce Guiso Marinero de Alubias Beans with Hake and Vegetables Patatas Dado en Guiso</p> <p>Pan y Agua Bread and Water Fruta de Temporada Seasonal Fruit</p> <p>Kcal: 570 Lip: 13,62 Prot: 31,41 HC: 80,04</p> <p>Cena: Arroz + Ave + Fruta</p>
20	<p>Arroz con Conejo Rice with Chicken Tortilla Francesa Omelette Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lettuce and Carrot Salad Pan y Agua Bread and Water Fruta de Temporada Seasonal Fruit</p> <p>Kcal: 656 Lip: 24,01 Prot: 22,89 HC: 91,00</p> <p>Cena: Verdura + Pescado + Lácteo</p>
27	<p>Crema de Calabacín ECO Eco Zucchini Cream Lacón a la Gallega Galician - Style Loin Patatas Panadera Potatoes Pan y Agua Bread and Water Fruta de Temporada Seasonal Fruit</p> <p>Kcal: 511 Lip: 17,94 Prot: 26,31 HC: 60,65</p> <p>Cena: Verdura + Pescado + Lácteo</p>

Miércoles

7	
14	<p>Macarrones Napolitana Macaroni with Tomato Sauce</p> <p>Tortilla Francesa con Atún Omelette with Tuna Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lettuce and Carrot Salad Pan y Agua Bread and Water Fruta de Temporada Seasonal Fruit</p> <p>Kcal: 721 Lip: 25,35 Prot: 23,77 HC: 82,71</p> <p>Cena: Verdura + Carne + Lácteo</p>
21	<p>Judías Verdes con Tomate Stewed Beans with Tomato Sauce Guiso de Patata con Merluza Potato and Hake Stew Patatas Dado en Guiso</p> <p>Pan y Agua Bread and Water Fruta de Temporada Seasonal Fruit</p> <p>Kcal: 555 Lip: 12,53 Prot: 16,76 HC: 77,95</p> <p>Cena: Verdura + Ave + Fruta</p>
28	<p>Judías Blancas Estofadas con Verduras Stewed Beans Alitas de Pollo al Ajillo Garlic Chicken Thighs Ensalada de Lechuga y Tomate Lettuce and Tomato Salad Pan y Agua Bread and Water Fruta de Temporada Seasonal Fruit</p> <p>Kcal: 823 Lip: 38,70 Prot: 45,42 HC: 76,18</p> <p>Cena: Arroz + Huevo + Fruta</p>

Jueves

8	<p>Arroz con Tomate Rice with Tomato Sauce Caballa en Aceite Mackerel in oil Pimientos Asados Roasted Pepper Pan y Agua Bread and Water Fruta de Temporada Seasonal Fruit</p> <p>Kcal: 742 Lip: 20,71 Prot: 30,95 HC: 91,72</p> <p>Cena: Verdura + Ave + Fruta</p>
15	<p>Lentejas Estofadas con Verduras Stewed Lentils with Vegetables</p> <p>Croquetas de Pollo Chicken Croquettes Ensalada de Lechuga y Tomate Lettuce and Tomato Salad Pan y Agua Bread and Water Fruta de Temporada Seasonal Fruit</p> <p>Kcal: 709 Lip: 22,60 Prot: 21,88 HC: 97,38</p> <p>Cena: Verdura + Pescado + Fruta</p>
22	<p>Garbanzos Estofados con Chorizo Stewed Beans 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</p> <p>Kcal: 734 Lip: 32,85 Prot: 27,28 HC: 85,64</p> <p>Cena: Arroz + Pescado + Fruta</p>
29	<p>Fideuá de Verduras ECO Vegetable Fideua Palometa con Tomate Pomfret with Tomato Sauce Pimientos Asados Roasted Pepper Pan y Agua Bread and Water Fruta de Temporada Seasonal Fruit</p> <p>Kcal: 807 Lip: 22,07 Prot: 36,55 HC: 90,66</p> <p>Cena: Verdura + Carne + Fruta</p>

Viernes

9	<p>Judías Verdes con Mayonesa Green beans with mayonnaise Raviolis de Carne en Salsa de Tomate Meat Ravioli Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lettuce and Carrot Salad Pan y Agua Bread and Water Fruta de Temporada y Yogur Seasonal Fruit and Yogurt</p> <p>Kcal: 728 Lip: 26,59 Prot: 17,25 HC: 87,38</p> <p>Cena: Patata + Pescado + Fruta</p>
16	<p>Arroz Cinco Delicias Rice with Ham, Prawn, Carrot and Peas</p> <p>Gallo a la Riojana Riojan style Fish Pimiento Asado en Guiso</p> <p>Pan y Agua Bread and Water Fruta de Temporada y Yogur Seasonal Fruit and Yogurt</p> <p>Kcal: 608 Lip: 19,76 Prot: 38,99 HC: 66,87</p> <p>Cena: Verdura + Huevo + Fruta</p>
23	<p>Coliflor a la Italiana Floured Cauliflower with Tomato Sauce Merluza en Papillote Fish with Vegetables Verduras Asadas Roasted Vegetables Pan y Agua Bread and Water Fruta de Temporada y Yogur Seasonal Fruit and Yogurt</p> <p>Kcal: 837 Lip: 33,55 Prot: 32,58 HC: 82,87</p> <p>Cena: Patata + Huevo + Fruta</p>
30	<p>Lentejas Con Arroz Stewed Lentils with Rice Tortilla Francesa Omelette Ensalada de Lechuga y Queso Lettuce Salad Pan y Agua Bread and Water Fruta de Temporada y Yogur Seasonal Fruit and Yogurt</p> <p>Kcal: 809 Lip: 30,62 Prot: 37,40 HC: 93,02</p> <p>Cena: Patata + Pescado + Fruta</p>

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.