

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

6 Lentejas Estofadas con Verduras
Stewed Lentils with Vegetables
Escalope de Merluza
Breaded Hake
Ensalada de Lechuga y Tomate
Lettuce and Tomato Salad
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit
Kcal: 684 Lip: 18,84 Prot: 28,85 HC: 102,77
Cena: Arroz + Carne + Fruta

13 Salteado de Verduras
Roasted Vegetables
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Marinated Pork Loin
Patatas Dado
Diced Potatoes
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit
Kcal: 531 Lip: 20,07 Prot: 29,79 HC: 58,98
Cena: Arroz + Pescado + Fruta



27 Brócoli Gratinado
Sautéed Broccoli
Marmitako de Salmón
Salmon Stew
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Lettuce and Carrot Salad
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit
Kcal: 609 Lip: 22,84 Prot: 25,61 HC: 75,60
Cena: Arroz + Huevo + Fruta

7 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: 683 Lip: 21,99 Prot: 34,05 HC: 85,80
Cena: Verdura + Ave + Fruta

14 Judías Blancas con Chorizo
Stewed Beans with Sausage
Tortilla Francesa con Queso
Omelette with Cheese
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Lettuce and Onion Salad
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit
Kcal: 740 Lip: 34,15 Prot: 30,75 HC: 80,65
Cena: Verdura + Carne + Fruta



28 Crema de Zanahoria ECO
Eco Carrot Cream
Ragout de Ternera Estofada
Stewed Veal
Patatas Dado
Diced Potatoes
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit
Kcal: 620 Lip: 25,40 Prot: 33,26 HC: 64,21
Cena: Pasta + Verdura + Lácteo

1 Lentejas Estofadas con Verduras
Stewed Lentils with Vegetables
Lacón a la Gallega
Galician - Style Loin
Patatas Panadera
Potatoes
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit
Kcal: 698 Lip: 19,30 Prot: 39,79 HC: 93,59
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

8 Arroz con Pollo
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
Kcal: 627 Lip: 21,87 Prot: 22,86 HC: 88,86
Cena: Patata + Pescado + Lácteo

15 Arroz Campesina
Rice with Vegetables
Gallo a la Riojana
Riojan style Fish
Pimiento Asado en Guiso
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit
Kcal: 633 Lip: 13,68 Prot: 34,82 HC: 95,01
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

22 Arroz con Tomate
Rice with Tomato Sauce
Tortilla Francesa
Omelette
Ensalada de Lechuga y Tomate
Lettuce and Tomato Salad
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit
Kcal: 623 Lip: 22,88 Prot: 16,84 HC: 91,34
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

2 Menestra de Verduras Rehogada
Stewed Vegetables
Bacalao con Tomate
Cod with Tomato Sauce
Pimientos Asados
Roasted Pepper
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit
Kcal: 502 Lip: 19,11 Prot: 28,15 HC: 53,35
Cena: Patata + Carne + Fruta

9 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: 696 Lip: 18,58 Prot: 40,86 HC: 94,68
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

16 Lentejas Estofadas con Verduras
Stewed Lentils with Vegetables
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
Kcal: 686 Lip: 23,09 Prot: 23,10 HC: 98,38
Cena: Patata + Pescado + Fruta

23 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: 696 Lip: 18,58 Prot: 40,86 HC: 94,68
Cena: Verdura + Ave + Fruta

3 Judías Pintas Estofadas
Stewed Beans
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 y Yogur
Seasonal Fruit and Yogurt
Kcal: 749 Lip: 30,69 Prot: 31,18 HC: 90,49
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

10 Judías Verdes Rehogadas
Sautéed Green Beans
Pollo Asado
Roasted Chicken
Champiñón al Ajillo
Garlic Mushrooms
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada y Yogur
Seasonal Fruit and Yogurt
Kcal: 605 Lip: 24,89 Prot: 42,33 HC: 53,41
Cena: Pasta + Pescado + Fruta

17 Crema de Calabacín ECO
Eco Zucchini Cream
Espirales con Atún
Pasta with Tuna
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: 702 Lip: 22,63 Prot: 23,38 HC: 100,95
Cena: Verdura + Ave + Fruta

24 Coliflor a la Italiana
Floured Cauliflower
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
Kcal: 725 Lip: 30,80 Prot: 35,42 HC: 75,19
Cena: Arroz + Huevo + 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.