

Lunes

9 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

Kcal: 688 **Lip:** 21,51 **Prot:** 31,25 **HC:** 93,57

Cena: Verdura + Ave + Fruta

16 Crema de Verduras ECO
Vegetable Cream
Magro de Cerdo con Tomate
Lean Pork with Tomato Sauce
Patatas Dado
Diced Potatoes
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit

Kcal: 679 **Lip:** 20,72 **Prot:** 33,61 **HC:** 72,41

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

23 Crema de Calabacín ECO
Eco Zucchini Cream
San Jacobo
Breaded Ham and Cheese
Ensalada de Lechuga y Maíz
Lettuce and Corn Salad
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit

Kcal: 524 **Lip:** 22,37 **Prot:** 11,06 **HC:** 69,72

Cena: Patata + Pescado + Fruta

30 Crema de Zanahoria ECO
Eco Carrot Cream
Tortellini con Carne Picada
Meat Ravioli
Ensalada de Lechuga y Maíz
Lettuce and Corn Salad
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit

Kcal: 637 **Lip:** 19,82 **Prot:** 15,29 **HC:** 99,92

Cena: Patata + Pescado + Fruta

Martes

10 Menestra de Verduras Rehogada
Stewed Vegetables
Croquetas de Jamón
Ham Croquettes
Ensalada de Lechuga y Maíz
Lettuce and Corn Salad
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit

Kcal: 505 **Lip:** 20,90 **Prot:** 9,07 **HC:** 69,62

Cena: Patata + Pescado + Fruta

17 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Stewed Beans
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: 687 **Lip:** 27,33 **Prot:** 27,37 **HC:** 86,29

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

24 Espirales con Tomate
Pasta with Tuna
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: 699 **Lip:** 29,01 **Prot:** 21,42 **HC:** 88,34

Cena: Verdura + Carne + Fruta

31 Arroz con Pollo
Rice with Chicken
Gallo a la Riojana
Riojan style Fish
Pimiento Asado en Guiso
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit

Kcal: 640 **Lip:** 13,35 **Prot:** 40,27 **HC:** 92,40

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Miércoles

11 Macarrones Napolitana
Macaroni with Tomato Sauce
Pollo Asado
Roasted Chicken
Zanahoria Dado
Diced Carrots
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit

Kcal: 775 **Lip:** 20,65 **Prot:** 40,98 **HC:** 88,63

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

18 Coditos al Gratén
Gratin Pasta
Escalope de Merluza
Potato Omelette
Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz
Lettuce and Corn Salad
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit

Kcal: 796 **Lip:** 21,67 **Prot:** 23,50 **HC:** 109,71

Cena: Patata + Huevo + Fruta

25 Judías Pintas con Chorizo
Stewed Beans with Sausage
Merluza al Horno
Baked Hake
Zanahorias al Ajillo
Garlic Carrot
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit

Kcal: 680 **Lip:** 23,21 **Prot:** 40,01 **HC:** 81,19

Cena: Pasta + Ave + Lácteo

Jueves

12 Garbanzos Estofados con Verduras
Stewed Chickpeas
Gallo al Horno
Baked Hake
Patatas Dado
Diced Potatoes
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit

Kcal: 704 **Lip:** 20,07 **Prot:** 43,90 **HC:** 90,37

Cena: Arroz + Carne + Fruta

19 Sopa de Cocido
Cocido Soup
Cocido Completo
Chickpeas with Meat and Vegetables
Rollo 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 + Pescado + Fruta

26 Arroz Campesina
Rice with Vegetables
Rotti de Pavo al Horno
Turkey Rotti
Dados de Calabaza ECO
Sautéed Pumpkin
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit

Kcal: 723 **Lip:** 23,86 **Prot:** 29,76 **HC:** 99,16

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

Viernes

13 Crema de Zanahoria ECO
Eco Carrot Cream
Tortilla Francesa de York
Omelette with Ham
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: 552 **Lip:** 25,86 **Prot:** 20,48 **HC:** 61,35

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

20 Arroz Cinco Delicias
Rice with Ham, Prawn, Carrot and Peas
Salmón al Horno
Baked Salmon
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: 699 **Lip:** 33,03 **Prot:** 34,91 **HC:** 65,02

Cena: Verdura + Ave + Fruta

27 Lentejas Estofadas con Verduras
Stewed Lentils with Vegetables
Salmón en Salsa de Eneldo
Salmon in dill 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: 794 **Lip:** 30,81 **Prot:** 44,74 **HC:** 87,26

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.