

LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

1 Garbanzos Estofados con Verduras
Stewed Chickpeas
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Marinated Pork Loin
Patatas Panadera
Potatoes
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit
Kcal: 713 Lip: 20,58 Prot: 42,13 HC: 93,17
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

8 
Festivo

15 Garbanzos Encebollados con Chorizo
Chickpeas with Onion and Sausage
Rape al Horno
Baked Hake
Ensalada de Lechuga y Tomate
Lettuce and Tomato Salad
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit
Kcal: 670 Lip: 23,00 Prot: 39,08 HC: 79,74
Cena: Verdura + Ave + Fruta

22 Entremeses Fríos (York, Chorizo y Salchichón)
Ham and Sausages
Hamburguesa de Ternera Completa
Beef Burguer
Patatas Fritas
French Fries
Macedonia de Fruta Casera y Huevos de Chocolate Navideños
Seasonal Fruit and Chocolate Christmas Eggs

Kcal: 920 Lip: 46,10 Prot: 33,92 HC: 92,96
Cena: Pasta + Huevo + Fruta

7 
Festivo

14 Crema de Calabacín ECO
Eco Zucchini Cream
Filetes Rusos con Tomate
Salisbury Steak with Tomato Sauce
Arroz Pilaf
Rice
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit
Kcal: 690 Lip: 24,49 Prot: 22,69 HC: 78,18
Cena: Patata + Pescado + Lácteo

21 Crema de Verduras ECO
Vegetable Cream
Pollo al Ajillo
Garlic Chicken Thighs
Patatas Dado
Diced Potatoes
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit
Kcal: 610 Lip: 21,01 Prot: 38,17 HC: 67,66
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

6 
Festivo


JORNADA GASTRONÓMICA NAVARRA

13 Sopa de Picadillo de Pollo
Noodle Soup with Meat
Merluza a la Andaluza
Floured Hake
Ensalada de Lechuga y , Zanahoria y Maíz
Lettuce, Corn and Carrot Salad
Pan Integral y Agua
Whole Grain Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit
Kcal: 550 Lip: 19,59 Prot: 33,17 HC: 60,81
Cena: Arroz + Carne + Fruta

20 Sopa de Cocido
Cocido Soup
Cocido Completo con Verduras
Chickpeas with Meat and Vegetables
Pan Integral y Agua
Whole Grain Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit
Kcal: 651 Lip: 15,49 Prot: 39,80 HC: 91,26
Cena: Verdura + Carne + Lácteo

5 Pochas con Chistorra
Stewed Beans with Sausage
Magras con Tomate
Lean Pork with Tomato Sauce
Patatas Dado
Diced Potatoes
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit
Kcal: 846 Lip: 28,21 Prot: 45,60 HC: 87,63
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

12 Arroz a Banda
Rice with Vegetables and Seafood
Rotti de Pavo al Horno
Turkey Rotti
Zanahoria ECO en Guiso
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit
Kcal: 672 Lip: 19,19 Prot: 33,15 HC: 94,05
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

19 Arroz Tres Delicias
Rice with Ham, Prawn, Carrot, Peas and Omelette
Tortilla Francesa con Atún
Omelette with Tuna
Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz
Lettuce and Corn Salad
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit
Kcal: 599 Lip: 25,12 Prot: 26,51 HC: 66,02
Cena: Patata + Pescado + Fruta

4 Arroz con Tomate
Rice with Tomato Sauce
Tortilla Francesa
Omelette
Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz
Lettuce and Corn Salad
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit
Kcal: 631 Lip: 22,86 Prot: 16,66 HC: 93,20
Cena: Verdura + Ave + Lácteo

11 Lentejas Estofadas con Verduras
Stewed Lentils with Vegetables
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: 699 Lip: 27,52 Prot: 28,70 HC: 87,42
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

18 Tallarines a la Boloñesa
Chicken Bolognese Pasta
Gallo a la Bilbaína
Riojan style Fish
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Lettuce and Carrot Salad
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit
Kcal: 685 Lip: 18,51 Prot: 44,00 HC: 84,58
Cena: Verdura + Ave + Lácteo

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.