

Lunes-Monday

8



Festivo-
Holiday

15

Judías Verdes con Cebolla y Ajo
Sautéed Green Beans
Magro de Cerdo en Salsa.
Lean Pork in Sauce
Patatas Dado en Guiso
Diced Potatoes in Stew
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit

Kcal: 469 Lip: 15,27 Prot: 32,72 HC: 51,32

Cena/Dinner: Verdura + Pescado + Lácteo /

22

Espirales con Chorizo
Pasta with Tomato Sauce and Sausage
Tortilla Francesa con Queso
Omelette with Cheese
Tomate Aliñado con AOVE
Tomato Salad
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit

Kcal: 729 Lip: 30,96 Prot: 22,45 HC: 90,27

Cena/Dinner: Verdura + Pescado + Lácteo /

29

Lentejas Estofadas con Verduras
Stewed Lentils with Vegetables
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: 753 Lip: 26,91 Prot: 27,72 HC: 102,91

Cena/Dinner: Pasta + Ave + Fruta /

Martes-Tuesday

9

Arroz con Tomate
Rice with Tomato Sauce
Caballa en Aceite
Mackerel in oil
Pimientos Asados
Roasted Pepper
Pan y Agua
Bread and Water
Piña al Natural

Kcal: 661 Lip: 21,64 Prot: 32,40 HC: 86,69

Cena/Dinner: Verdura + Carne + Fruta /

16

Lentejas Estofadas con Verduras
Stewed Lentils with Vegetables
Tortilla de Patata con Cebolla.
Potato Omelette with Onion
Tomate Aliñado con AOVE
Tomato Salad
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit

Kcal: 752 Lip: 26,79 Prot: 27,22 HC: 103,20

Cena/Dinner: Pasta + Ave + Fruta /

23

Crema de Zanahoria ECO
Eco Carrot Cream
Pollo Asado
Roasted Chicken
Patatas Dado
Diced Potatoes
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit

Kcal: 599 Lip: 20,99 Prot: 37,57 HC: 64,02

Cena/Dinner: Pasta + Huevo + Fruta /

30

Arroz con Tomate
Rice with Tomato Sauce
Lomo al Pepe
Fresh Roasted Loin
Champiñón Rehogado
Sautéed Mushrooms
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit

Kcal: 710 Lip: 22,52 Prot: 33,60 HC: 95,87

Cena/Dinner: Verdura + Pescado + Lácteo /

Miercoles-Wednesday

10

Lentejas Castellanas
Stewed Lentils
Merluza en Salsa Verde
Pomfret in Sauce
Guisantes Rehogados
Sautéed Green Peas
Pan Integral y Agua
Whole Grain Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit

Kcal: 630 Lip: 16,30 Prot: 40,86 HC: 82,88

Cena/Dinner: Verdura + Huevo + Fruta /

17

Arroz con Tomate
Rice with Tomato Sauce
Salmón a la Naranja
Salmon with Orange Sauce

Pan Integral y Agua
Whole Grain Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit

Kcal: 706 Lip: 24,79 Prot: 28,62 HC: 94,90

Cena/Dinner: Verdura + Ave + Fruta /

24

Paella de Verduras
Rice with Vegetables
Merluza a la Bilbaína
Hake with Garlic and Pepper
Pimientos Asados
Roasted Pepper
Pan Integral y Agua
Whole Grain Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit

Kcal: 641 Lip: 18,32 Prot: 28,59 HC: 93,17

Cena/Dinner: Verdura + Carne + Fruta /

Jueves-Thursday

11

Crema de Calabacín ECO
Eco Zucchini Cream
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Marinated Pork Loin
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Lettuce and Carrot Salad
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit

Kcal: 474 Lip: 18,73 Prot: 30,47 HC: 46,56

Cena/Dinner: Arroz + Pescado + Lácteo /

18

Brócoli Salteado
Sautéed Broccoli
Tallarines a la Boloñesa
Chicken Bolognese Pasta
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Lettuce and Carrot Salad
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit

Kcal: 604 Lip: 17,77 Prot: 22,50 HC: 87,76

Cena/Dinner: Patata + Pescado + Lácteo /

25

Sopa de Cocido
Cocido Soup
Cocido Completo con Verduras
Chickpeas with Meat and Vegetables

Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit

Kcal: 651 Lip: 15,31 Prot: 39,53 HC: 92,04

Cena/Dinner: Verdura + Pescado + Lácteo /

Viernes-Friday

12

Coditos con Tomate
Gratin Pasta
Tortilla Francesa
Omelette
Ensalada de Lechuga y Maíz
Lettuce and Corn Salad
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada y Yogur
Seasonal Fruit and Yogurt

Kcal: 675 Lip: 24,77 Prot: 23,01 HC: 88,70

Cena/Dinner: Verdura + Ave + Fruta /

19

Garbanzos a la Catalana
Chickpeas with Onion and Tomato
Merluza a la Andaluza
Floured Hake
Ensalada de Lechuga y Maíz
Lettuce and Corn Salad
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit

Kcal: 673 Lip: 21,96 Prot: 36,39 HC: 85,42

Cena/Dinner: Arroz + Huevo + Fruta /

26

Guisantes a la Sevillana
Sautéed Green Peas
Delicias de Bacalao
Crispy Cod
Ensalada de Lechuga y Maíz
Lettuce and Corn Salad
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada y Yogur
Seasonal Fruit and Yogurt

Kcal: 718 Lip: 33,81 Prot: 24,50 HC: 79,45

Cena/Dinner: Arroz + Ave + 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.