

Lunes

1



8

Espaguetis Amatriciana
Abadejo al Horno
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

15

Kcal: 743 **Lip:** 20,49 **Prot:** 34,17 **HC:** 87,79
Cena: Verdura + Carne + Fruta
Crema de Zanahoria ECO
Merluza en Salsa Verde
Guisantes Rehogados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

22

Kcal: 490 **Lip:** 15,49 **Prot:** 27,67 **HC:** 57,34
Cena: Patata + Ave + Fruta
Arroz Campesina
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

29

Kcal: 693 **Lip:** 21,84 **Prot:** 34,65 **HC:** 91,47
Cena: Verdura + Carne + Fruta
Macarrones Napolitana
Merluza a la Bilbaína
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 719 **Lip:** 19,45 **Prot:** 30,90 **HC:** 87,42
Cena: Verdura + Carne + Fruta

Martes

2

Lentejas Con Arroz
Tortilla Francesa con Atún
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

9

Kcal: 713 **Lip:** 24,09 **Prot:** 32,34 **HC:** 88,41
Cena: Verdura + Ave + Lácteo
Lentejas Estofadas con Verduras
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

16

Kcal: 749 **Lip:** 26,95 **Prot:** 28,06 **HC:** 101,50
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo
Paella de Pollo y Verduras
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

23

Kcal: 634 **Lip:** 21,82 **Prot:** 23,31 **HC:** 90,18
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo
COCIDO MARAGATO
Sopa de Cocido
Cocido Completo con Verduras
Pan y Agua
Fruta de Temporada

30

Kcal: 1.054 **Lip:** 28,95 **Prot:** 72,26 **HC:** 131,81
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo
Patatas a la Riojana
Pollo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Postre Especial

Kcal: 693 **Lip:** 26,84 **Prot:** 41,61 **HC:** 73,76
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

**JORNADA GASTRONÓMICA
CASTILLA Y LEÓN**



Miércoles

3

Macarrones con Tomate
Pollo al Horno
Champiñón Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

10

Kcal: 718 **Lip:** 21,55 **Prot:** 42,03 **HC:** 88,50
Cena: Verdura + Pescado + Fruta
Arroz con Tomate
Salmón en Salsa de Eneldo.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

17

Kcal: 682 **Lip:** 20,55 **Prot:** 31,38 **HC:** 95,06
Cena: Verdura + Ave + Fruta
Judías Pintas Estofadas
Cinta de Lomo Fresca al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

24

Kcal: 623 **Lip:** 18,33 **Prot:** 42,64 **HC:** 75,08
Cena: Arroz + Huevo + Fruta
Fideuá de Verduras ECO
Abadejo a la Gallega
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 630 **Lip:** 16,55 **Prot:** 34,02 **HC:** 86,60
Cena: Patata + Carne + Fruta

Jueves

4

Garbanzos Encebollados
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

11

Kcal: 626 **Lip:** 18,94 **Prot:** 37,13 **HC:** 79,96
Cena: Arroz + Carne + Fruta
Judías Blancas Estofadas con Verduras
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

18

Kcal: 659 **Lip:** 16,75 **Prot:** 35,32 **HC:** 94,92
Cena: Arroz + Huevo + Lácteo
Coditos al Gratén
Salmón al Horno.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

25

Kcal: 813 **Lip:** 30,69 **Prot:** 29,48 **HC:** 86,75
Cena: Verdura + Carne + Fruta
Lentejas Estofadas con Verduras
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 755 **Lip:** 26,97 **Prot:** 28,08 **HC:** 102,94
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

Viernes

5

Crema de Verduras ECO
Magro de Cerdo con Tomate
Guisantes Rehogados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

12

Kcal: 645 **Lip:** 18,79 **Prot:** 34,08 **HC:** 65,52
Cena: Patata + Huevo + Lácteo
Judías Verdes con Tomate
Escalope de Pollo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

19

Kcal: 713 **Lip:** 35,68 **Prot:** 38,19 **HC:** 60,57
Cena: Pasta + Pescado + Fruta
Garbanzos Estofados con Verduras
Pollo Asado
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

26

Kcal: 763 **Lip:** 22,41 **Prot:** 48,96 **HC:** 93,89
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo
Coliflor en Tempura
Ragout de Ternera Estofada
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 878 **Lip:** 40,76 **Prot:** 42,78 **HC:** 84,77
Cena: Verdura + 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.