

Lunes - Monday

- 3** Crema de Calabaza ECO
Pumpkin Cream
San Jacobo
Breaded Ham and Cheese
Patatas Dado
Diced Potatoes
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit
Kcal: 606 **Lip:** 24,38 **Prot:** 12,43 **HC:** 85,22
Cena / Dinner: Arroz + Pescado + Lácteo /
- 10** Arroz Murciano
Rice with Lean Pork
Zarangollo (Revuelto de calabacín y cebolla)
Scrambled Eggs with Onion and Courgette
Ensalada de Lechuga y Tomate
Lettuce and Tomato Salad
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit
Kcal: 675 **Lip:** 22,77 **Prot:** 22,91 **HC:** 91,36
Cena / Dinner: Verdura + Pescado + Lácteo /
- 17** Espaguetis con Tomate
Pollo Asado
Roasted Chicken
Champiñón al Ajillo
Garlic Mushrooms
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit
Kcal: 791 **Lip:** 22,76 **Prot:** 41,78 **HC:** 86,88
Cena / Dinner: Verdura + Pescado + Lácteo /

Martes - Tuesday

- 4** Coditos al Gratén
Gratin Pasta
Merluza a la Andaluza
Floured Hake
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Lettuce and Carrot Salad
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit
Kcal: 774 **Lip:** 22,91 **Prot:** 34,35 **HC:** 90,37
Cena / Dinner: Verdura + Carne + Fruta /
- 11** Judías Blancas Estofadas con Verduras
Stewed Beans
Empanadillas de Atún
Tuna Patties
Ensalada de Lechuga y Maíz
Lettuce and Corn Salad
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit
Kcal: 785 **Lip:** 27,52 **Prot:** 23,06 **HC:** 113,36
Cena / Dinner: Patata + Carne + Fruta /
- 18** Crema de Zanahoria ECO
Eco Carrot Cream
Crujiente de Bacalao
Crispy Cod
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Lettuce and Carrot Salad
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit
Kcal: 582 **Lip:** 27,69 **Prot:** 14,86 **HC:** 67,46
Cena / Dinner: Patata + Carne + Fruta /

Miércoles - Wednesday

- 5** Judías Pintas Estofadas
Stewed Beans
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Marinated Pork Loin
Ensalada de Lechuga y Maíz
Lettuce and Corn Salad
Pan Integral y Agua
Whole Grain Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit
Kcal: 647 **Lip:** 19,95 **Prot:** 42,76 **HC:** 77,30
Cena / Dinner: Patata + Pescado + Lácteo /
- 12** Coliflor a la Italiana
Floured Cauliflower
Hamburguesa de Ternera al Horno
Baked Beef Burger
Patatas Dado
Diced Potatoes
Pan Integral y Agua
Whole Grain Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit
Kcal: 794 **Lip:** 36,25 **Prot:** 26,34 **HC:** 90,09
Cena / Dinner: Arroz + Pescado + Fruta /
- 19** Lentejas Con Arroz
Stewed Lentils with Rice
Tortilla Francesa con Queso
Omelette with Cheese
Ensalada de Lechuga y Maíz
Lettuce and Corn Salad
Pan Integral y Agua
Whole Grain Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit
Kcal: 752 **Lip:** 27,33 **Prot:** 33,63 **HC:** 89,33
Cena / Dinner: Verdura + Ave + Lácteo /

Jueves - Thursday

- 6** Paella de Verduras y Marisco
Seafood Paella
Tortilla Francesa
Omelette
Ensalada de Lechuga y Tomate
Lettuce and Tomato Salad
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit
Kcal: 652 **Lip:** 22,60 **Prot:** 20,08 **HC:** 90,84
Cena / Dinner: Verdura + Ave + Fruta /
- 13** 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 + Huevo + Lácteo /
- 20** Sopa de Picadillo
Noodle Soup with Meat
Salmón al Horno
Baked Salmon
Ensalada de Lechuga y Tomate
Lettuce and Tomato Salad
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit
Kcal: 612 **Lip:** 27,95 **Prot:** 36,17 **HC:** 54,65
Cena / Dinner: Arroz + Huevo + Fruta /

Viernes - Friday

- 7** Lentejas con Chorizo
Stewed Lentils with Sausage
Caballa en Aceite
Mackerel in oil
Pimientos Asados
Roasted Pepper
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada y Yogur
Seasonal Fruit and Yogurt
Kcal: 841 **Lip:** 33,75 **Prot:** 50,07 **HC:** 84,76
Cena / Dinner: Patata + Huevo + Fruta /
- 14** Macarrones Boloñesa
Chicken Bolognese Pasta
Merluza al Horno
Baked Hake
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Lettuce and Carrot Salad
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit
Kcal: 659 **Lip:** 19,06 **Prot:** 37,63 **HC:** 83,84
Cena / Dinner: Verdura + Ave + Fruta /
- 21** Ensalada Mixta
Mixed Salad
Hot Dog
Hot-Dog
Patatas Chips
Chips
Fruta de Temporada y Helado
Seasonal Fruit and Special Dessert
Kcal: 795 **Lip:** 38,66 **Prot:** 28,46 **HC:** 83,50
Cena / Dinner: Verdura + Pescado + 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.