

## Lunes-Monday

6

**Festivo-Holiday**

13

Judías Verdes Rehogadas  
Sautéed Green Beans  
Albóndigas de Pollo en Salsa  
Chicken Meatballs in Sauce  
Zanahoria en Guiso  
Boiled ECO Carrot  
Pan y Agua  
Bread and Water  
Fruta de Temporada  
Seasonal Fruit

**Kcal:** 551 **Lip:** 25,22 **Prot:** 26,44 **HC:** 55,55**Cena/Dinner:** Patata + Pescado + Fruta /

20

Guisantes Salteados con Huevo  
Sautéed Green Peas with Boiled Egg

Escalope de Merluza  
Breaded Hake  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Lettuce and Carrot Salad  
Pan y Agua  
Bread and Water  
Fruta de Temporada  
Seasonal Fruit

**Kcal:** 571 **Lip:** 20,46 **Prot:** 23,68 **HC:** 75,27**Cena/Dinner:** Patata + Carne + Fruta /

27

Coliflor en Tempura  
Floured Cauliflower with Tomato Sauce  
Lentejas Castellanas con Arroz Integral  
Stewed Lentils with Rice  
Ensalada de Lechuga  
Lettuce Salad  
Pan y Agua  
Bread and Water  
Fruta de Temporada  
Seasonal Fruit

**Kcal:** 838 **Lip:** 27,38 **Prot:** 29,56 **HC:** 120,61**Cena/Dinner:** Patata + Pescado + Lácteo /

## Martes-Tuesday

7

Lentejas Con Arroz Integral  
Stewed Lentils with Whole Wheat Rice  
Huevos Rellenos de Atún  
Eggs Stuffed with Tuna in Sauce  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Lettuce and Tomato Salad  
Pan Integral y Agua  
Whole Grain Bread and Water  
Fruta de Temporada  
Seasonal Fruit

**Kcal:** 730 **Lip:** 26,54 **Prot:** 38,83 **HC:** 87,42**Cena/Dinner:** Verdura + Pescado + Lácteo /

14

Judías Viudas Blancas  
Stewed Beans  
Tortilla de Patata con Cebolla.  
Potato Omelette with Onion  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Lettuce and Tomato Salad  
Pan Integral y Agua  
Whole Grain Bread and Water  
Fruta de Temporada  
Seasonal Fruit

**Kcal:** 709 **Lip:** 26,68 **Prot:** 26,23 **HC:** 94,86**Cena/Dinner:** Verdura + Carne + Lácteo /

21

Arroz Integral con Salsa Teriyaki y Verduras  
Whole Wheat Rice with Vegetables and Soy Sauce  
Garbanzos a la Catalana  
Chickpeas with Onion and Tomato  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Lettuce and Corn Salad  
Pan Integral y Agua  
Whole Grain Bread and Water  
Fruta de Temporada  
Seasonal Fruit

**Kcal:** 737 **Lip:** 19,02 **Prot:** 22,91 **HC:** 121,72**Cena/Dinner:** Verdura + Pescado + Lácteo /

28

Fideuá de Verduras ECO  
Vegetable Fideua  
Huevos En Salsa  
Eggs in Sauce  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Lettuce and Carrot Salad  
Pan Integral y Agua  
Whole Grain Bread and Water  
Fruta de Temporada  
Seasonal Fruit

**Kcal:** 667 **Lip:** 23,06 **Prot:** 20,39 **HC:** 95,44**Cena/Dinner:** Verdura + Ave + Fruta /

## Miercoles-Wednesday

8

Coditos con Tomate  
Gratin Pasta  
Merluza a la Andaluza  
Floured Hake  
Pimientos Asados  
Roasted Pepper  
Pan y Agua  
Bread and Water  
Fruta de Temporada  
Seasonal Fruit

**Kcal:** 689 **Lip:** 22,88 **Prot:** 29,99 **HC:** 90,99**Cena/Dinner:** Verdura + Carne + Fruta /

15

Arroz con Tomate  
Rice with Tomato Sauce  
Caballa en Aceite  
Mackerel in oil  
Ensalada de Lechuga  
Lettuce Salad  
Pan y Agua  
Bread and Water  
Fruta de Temporada  
Seasonal Fruit

**Kcal:** 656 **Lip:** 19,94 **Prot:** 34,11 **HC:** 90,17**Cena/Dinner:** Verdura + Ave + Fruta /

22

Lentejas Estofadas con Verduras  
Stewed Lentils with Vegetables

Tortilla de Patata con Cebolla.  
Potato Omelette with Onion  
Ensalada de Lechuga  
Lettuce Salad  
Pan y Agua  
Bread and Water  
Fruta de Temporada  
Seasonal Fruit

**Kcal:** 747 **Lip:** 27,40 **Prot:** 28,07 **HC:** 97,91**Cena/Dinner:** Patata + Ave + Fruta /

29

Judías Blancas Estofadas con Verduras  
Stewed Beans  
Huevos En Salsa  
Eggs in Sauce  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Lettuce and Corn Salad  
Pan y Agua  
Bread and Water  
Fruta de Temporada  
Seasonal Fruit

**Kcal:** 686 **Lip:** 18,82 **Prot:** 37,72 **HC:** 96,81**Cena/Dinner:** Pasta + Carne + Fruta /

## Jueves-Thursday

9

Garbanzos Estofados con Verduras  
Stewed Chickpeas  
Tortilla de Patata con Cebolla.  
Potato Omelette with Onion  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Lettuce and Carrot Salad  
Pan Integral y Agua  
Whole Grain Bread and Water  
Fruta de Temporada  
Seasonal Fruit

**Kcal:** 757 **Lip:** 29,20 **Prot:** 26,43 **HC:** 100,84**Cena/Dinner:** Arroz + Ave + Lácteo /

16

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

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

**Kcal:** 628 **Lip:** 16,17 **Prot:** 33,65 **HC:** 90,58**Cena/Dinner:** Verdura + Pescado + Lácteo /

23

Espaguetis al Ajillo  
Garlic Pasta

Lacón al horno  
Galician - Style Loin  
Champiñón Rehogado  
Sautéed Mushrooms  
Pan Integral y Agua  
Whole Grain Bread and Water  
Fruta de Temporada  
Seasonal Fruit

**Kcal:** 601 **Lip:** 16,86 **Prot:** 27,44 **HC:** 86,07**Cena/Dinner:** Verdura + Pescado + Lácteo /

30

Arroz con Calamares.  
Rice with Vegetables and Seafood  
Pollo en salsa  
Roasted Chicken  
Patatas Panadera  
Potatoes  
Pan Integral y Agua  
Whole Grain Bread and Water  
Fruta de Temporada  
Seasonal Fruit

**Kcal:** 713 **Lip:** 16,71 **Prot:** 40,03 **HC:** 105,38**Cena/Dinner:** Verdura + Pescado + Lácteo /

## Viernes-Friday

10

Crema de Zanahoria ECO  
Eco Carrot Cream  
Magro de Cerdo con Tomate  
Lean Pork with Tomato Sauce  
Arroz Integral  
Whole wheat Rice  
Pan y Agua  
Bread and Water  
Yogurt

**Kcal:** 596 **Lip:** 22,60 **Prot:** 35,83 **HC:** 59,91**Cena/Dinner:** Patata + Pescado + Fruta /

17

Patatas Guisadas con Bacalao  
Potato and Hake Stew  
Macarrones con salsa al Pepe  
Macaronis with Pumpkin Sauce  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Lettuce and Corn Salad  
Pan y Agua  
Bread and Water  
Fruta de Temporada  
Seasonal Fruit

**Kcal:** 710 **Lip:** 17,55 **Prot:** 22,58 **HC:** 118,45**Cena/Dinner:** Verdura + Huevo + Fruta /

24

Crema de Verduras ECO con Picatostes  
Vegetable Cream

Caldeirada de Abadejo  
Stew Fish with Potatoes  
(Patatas en Guiso)  
Diced Potatoes in Stew  
Pan y Agua  
Bread and Water  
Yogurt

**Kcal:** 452 **Lip:** 15,21 **Prot:** 28,72 **HC:** 49,62**Cena/Dinner:** 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.