

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

2 Arroz con Tomate
Lomo Asado
Zanahoria Rehogada
Pan y Agua
Fruta de Temporada

3 Fideuá de Verduras ECO
Merluza a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

4 Garbanzos Estofados con Verduras
Tortilla de Patata con Cebolla
Tomate Aliñado con AOVE
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 670 Lip: 21,96 Prot: 43,49 HC: 75,68

Cena: Patata + Huevo + Fruta

Kcal: 678 Lip: 18,92 Prot: 33,40 HC: 97,21

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Kcal: 687 Lip: 20,35 Prot: 32,19 HC: 93,77

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Kcal: 707 Lip: 29,49 Prot: 26,29 HC: 87,51

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

7 Arroz Campesina
Tortilla Francesa con Atún
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

8 Judías Verdes con Cebolla y Ajo
Ragout de Ternera Estofada
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

9 Sopa de Cocido
Cocido Completo con Verduras

Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

10 Macarrones con Atún
Rotti de Pavo al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

11 Lentejas Castellanas
Merluza a la Bilbaína
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 677 Lip: 25,29 Prot: 23,48 HC: 92,73

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

Kcal: 611 Lip: 26,72 Prot: 34,86 HC: 59,84

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

Kcal: 651 Lip: 15,49 Prot: 39,80 HC: 91,26

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

Kcal: 742 Lip: 25,66 Prot: 37,16 HC: 90,00

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

Kcal: 700 Lip: 21,92 Prot: 42,52 HC: 85,95

Cena: Patata + Carne + Fruta

14

15

16

17

18



VACACIONES DE SEMANA SANTA

21

22 Coditos con Tomate
Croquetas de Jamón
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

23 Patatas Guisadas con Chorizo
Bacalao con Tomate
Pimientos Asados
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada



JORNADA GASTRONÓMICA
CASTILLA Y LEÓN (SEGOVIA)

24 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Tortilla Francesa
Tomate Aliñado con AOVE
Pan y Agua
Fruta de Temporada

25 Crema de Calabacín y Zanahoria ECO
Pollo Asado
Arroz Pilaf
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 741 Lip: 21,48 Prot: 14,96 HC: 103,11

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Kcal: 668 Lip: 25,44 Prot: 34,41 HC: 76,74

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Kcal: 598 Lip: 22,04 Prot: 25,48 HC: 77,51

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

Kcal: 703 Lip: 22,70 Prot: 42,05 HC: 82,47

Cena: Patata + Huevo + Fruta

28 Brócoli Rehogado con Ajitos
Tallarines a la Boloñesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

29 Arroz con Tomate
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

30 Lentejas con Chorizo
Merluza al Horno
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 610 Lip: 17,37 Prot: 22,15 HC: 88,25

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Kcal: 624 Lip: 22,96 Prot: 16,74 HC: 91,52

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Kcal: 700 Lip: 24,98 Prot: 40,54 HC: 80,79

Cena: Patata + Huevo + 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.