

Lunes 4		Martes 5		Miércoles 6		Jueves 07		Viernes 08	
				Pasta con Tomate Pasta with Tomato Sauce Tortilla Francesa con Queso Cheese Omelette Ensalada de Lechuga y Tomate Lettuce and Tomato Salad Pan Integral y Agua Whole grain bread Fruta de temporada Seasonal fruit Leche Milk Kcal:713 Lip:28,38 Prot:28,56 HC:87,82 Cena Verdura + Pescado + Fruta		Crema de Coliflor Cauliflower cream Filetes Rusos con Tomate Floured Beef-Pork Meat with Tomato Ensalada de Lechuga y Cebolla Lettuce and Onion Salad Pan y Agua Bread and Water Fruta de temporada Seasonal fruit Leche Milk Kcal:738 Lip:28,25 Prot:31,37 HC:76,87 Cena Pasta + Huevo + Fruta		Garbanzos Estofados Stewed Chickpeas Merluza en Salsa Verde Hake in Green Sauce Patatas panadera Potatoes Pan y Agua Bread and Water Fruta de temporada Seasonal fruit Leche Milk Kcal:783 Lip:28,74 Prot:39,60 HC:94,94 Cena Patata + Huevo + Fruta	
Kcal:768 Lip:29,74 Prot:33,16 HC:95,71 Cena									
Lunes 11		Martes 12		Miércoles 13		Jueves 14		Viernes 15	
Lentejas Estofadas Stewed Lentils Tortilla de Patata con Calabacín Zucchini Potato Omelette Ensalada de Tomate y Maíz Tomato and Corn Salad Pan y Agua Bread and Water Fruta de temporada Seasonal fruit Leche Milk Kcal:727 Lip:26,98 Prot:33,03 HC:92,18 Cena Pasta + Pescado + Lácteo		Crema de Calabaza Pumpkin Cream Carcamusas Lean Pork with Tomato Sauce and Vegetables Guisantes Rehogados Green peas Pan y Agua Bread and Water Fruta de temporada Seasonal fruit Leche Milk Kcal:708 Lip:27,15 Prot:36,69 HC:82,52 Cena Verdura + Huevo + Fruta		Pasta al Gratin Pasta with Cheese and Tomato Bacalao al Horno Baked Cod Zanahorias al Ajillo Garlic Carrots Pan Integral y Agua Whole grain bread Fruta de temporada Seasonal fruit Yoqur Yogurt Kcal:689 Lip:21,6 Prot:40,00 HC:85,06 Cena Verdura + Carne + Fruta		Judias Pintas Estofadas Stewed Beans Tortilla Francesa French omelette Ensalada de Lechuga y Cebolla Lettuce and Onion Salad Pan y Agua Bread and Water Fruta de temporada Seasonal fruit Leche Milk Kcal:710 Lip:28,52 Lip:32,5 HC:84,11 Cena Verdura + Ave + Fruta		Arroz con Tomate Rice with Tomato Marrajo al Horno Baked Fish Pimientos asados Roasted Peppers Pan y Agua Bread and Water Fruta de temporada Seasonal fruit Leche Milk Kcal:764 Lip:25,85 Lip:42,1 HC:94,91 Cena Patata + Carne + Fruta	
Kcal:727 Lip:26,98 Prot:33,03 HC:92,18 Cena		Kcal:708 Lip:27,15 Prot:36,69 HC:82,52 Cena		Kcal:689 Lip:21,6 Prot:40,00 HC:85,06 Cena		Kcal:710 Lip:28,52 Lip:32,5 HC:84,11 Cena		Kcal:764 Lip:25,85 Lip:42,1 HC:94,91 Cena	
Lunes 18		Martes 19		Miércoles 20		Jueves 21		Viernes 22	
Judias Verdes con Tomate Green beans with Tomato Albóndigas en salsa Meatballs in sauce Ensalada de Lechuga y Maíz Lettuce and Corn Salad Pan y Agua Bread and Water Fruta de temporada Seasonal fruit Yogur Yogurt Kcal:690 Lip:35,5 Prot:30,89 HC:81,96 Cena Pasta + Huevo + Fruta				Patatas a la Riojana Potatoes with Sausage Tortilla Francesa French omelette Guisantes Rehogados Green peas Pan Integral y Agua Whole grain bread Fruta de temporada Seasonal fruit Leche Milk Kcal:703 Lip:34,3 Prot:28,41 HC:72,81 Cena Verdura + Pescado + Lácteo		Sopa de Cocido Noodle Soup Cocido Completo Chickpeas with meat and vegetables Repollo Rehogado Cabbage Pan y Agua Bread and Water Fruta de temporada Seasonal fruit Leche Milk Kcal:768 Lip:29,74 Lip:33,2 HC:95,71 Cena Verdura + Ave + Fruta		Paella de Verduras Rice with Vegetables 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 Leche Milk Kcal:828 Lip:35,67 Lip:39,9 HC:90,46 Cena Patata + Carne + Lácteo	
Kcal:690 Lip:35,5 Prot:30,89 HC:81,96 Cena				Kcal:703 Lip:34,3 Prot:28,41 HC:72,81 Cena		Kcal:768 Lip:29,74 Lip:33,2 HC:95,71 Cena		Kcal:828 Lip:35,67 Lip:39,9 HC:90,46 Cena	
Lunes 25		Martes 26		Miércoles 27		Jueves 28		VIERNES 29	
Lentejas con Chorizo Lentils with Sausage Tortilla de Patata con Cebolla Onion Potato Omelette Ensalada de Lechuga y Tomate Lettuce and Tomato Salad Pan y Agua Bread and Water Fruta de temporada Seasonal fruit Leche Milk Kcal:756 Lip:29,2 Prot:35,87 HC:91,30 Cena Pasta + Pescado + Lácteo		Arroz Cinco Delicias Ricw with Carrot, Green Peas, Ham and Prawn Solomillo de Cerdo Asado Roasted Pork Sirloin Champiñon al Ajillo Garlic Mushroom Pan y Agua Bread and Water Fruta de temporada Seasonal fruit Leche Milk Kcal:633 Lip:25,10 Prot:34,66 HC:66,48 Cena Patata + Huevo + Fruta		Pasta con Tomate Pasta with Tomato Sauce Caella Adobado Marinated Fish Ensalada de Lechuga y Maíz Lettuce and Corn Salad Pan Integral y Agua Whole grain bread Fruta de temporada Seasonal fruit Leche Milk Kcal:748 Lip:24,2 Prot:43,95 HC:88,56 Cena Verdura + Carne + Fruta		Crema de Zanahoria Carrot cream Pollo Asado Grilled Chicken Patatas Panadera Potatoes Pan y Agua Bread and Water Fruta de temporada Seasonal fruit Yogur Yogurt Kcal:665 Lip:25,21 Prot:41,77 HC:69,97 Cena Arroz + Huevo + Fruta		Potaje de Garbanzos Stewed Chickpeas Merluza al Horno Baked Fish Ensalada de Tomate y Cebolla Tomato and Onion Salad Pan y Agua Bread and Water Fruta de temporada Seasonal fruit Leche Milk Kcal:721 Lip:25,65 Prot:38,54 HC:87,17 Cena Verdura + Ave + Lácteo	
Kcal:756 Lip:29,2 Prot:35,87 HC:91,30 Cena		Kcal:633 Lip:25,10 Prot:34,66 HC:66,48 Cena		Kcal:748 Lip:24,2 Prot:43,95 HC:88,56 Cena		Kcal:665 Lip:25,21 Prot:41,77 HC:69,97 Cena		Kcal:721 Lip:25,65 Prot:38,54 HC:87,17 Cena	

VALORACIÓN NUTRICIONAL (V.N.): Energía / Proteínas / Lípidos / Hidratos Carbono

1 VASO DE LECHE: 130 Kcal, 6,6 g de Lípidos, 7,4 g de Proteínas y 10 g de Hidratos de carbono; 1 YOGUR: 105 Kcal, 2,4 g de Lípidos, 3,8 g de Proteínas y 16,1 g de Hidratos de carbono

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGICOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ