

## Lunes

1



FESTIVO

8

Crema de Calabacín ECO  
Escalope de Pollo  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 678 **Lip:** 30,29 **Prot:** 33,71 **HC:** 68,10

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

15

Coditos al Gratén  
Salchichas de Pavo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 702 **Lip:** 23,01 **Prot:** 22,30 **HC:** 84,29

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

22



FESTIVO

29

Macarrones con Atún  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 690 **Lip:** 26,60 **Prot:** 26,72 **HC:** 86,25

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

## Martes

2

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

**Kcal:** 713 **Lip:** 24,09 **Prot:** 32,34 **HC:** 88,41

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

9

Espirales Amatriciana  
Caballa en Aceite  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 749 **Lip:** 22,08 **Prot:** 33,13 **HC:** 85,96

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

16

Lentejas Estofadas con Verduras  
Tortilla Francesa con Queso  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 680 **Lip:** 27,49 **Prot:** 32,91 **HC:** 78,35

**Cena:** Pasta + Ave + Fruta

23

Arroz Campesina  
Merluza al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 628 **Lip:** 16,50 **Prot:** 29,42 **HC:** 94,10

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

30

Lentejas Estofadas con Verduras  
Pollo al Ajillo  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Postre Especial

**Kcal:** 741 **Lip:** 23,00 **Prot:** 49,74 **HC:** 86,35

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta



## Miércoles

3

Crema de Verduras ECO  
Magro de Cerdo con Tomate  
Patatas Dado  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 703 **Lip:** 20,90 **Prot:** 34,21 **HC:** 77,15

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

10

Lentejas Estofadas con Verduras  
Cinta de Lomo Adobada al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 656 **Lip:** 20,22 **Prot:** 43,88 **HC:** 77,92

**Cena:** Patata + Huevo + Lácteo


17

Paella Mixta.  
Merluza a la Bilbaína  
Pimientos Asados  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 688 **Lip:** 19,80 **Prot:** 35,73 **HC:** 96,21

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

24

Cocido Maragato  
  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 521 **Lip:** 13,27 **Prot:** 31,19 **HC:** 72,13

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

## Jueves

4

Sopa de Cocido  
Cocido Completo con Verduras  
  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 651 **Lip:** 15,31 **Prot:** 39,53 **HC:** 92,04

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

11

Arroz con Tomate  
Merluza en Papillote  
Verduras Asadas  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 600 **Lip:** 14,12 **Prot:** 27,85 **HC:** 93,73

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

18

Sopa de Cocido  
Cocido Completo con Verduras  
  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 651 **Lip:** 15,31 **Prot:** 39,53 **HC:** 92,04

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

25

Judías Pintas Estofadas  
Tortilla de Patata con Cebolla  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 689 **Lip:** 27,22 **Prot:** 27,24 **HC:** 86,77

**Cena:** Arroz + Ave + Fruta

## Viernes

5

Macarrones con Tomate  
Abadejo a la Andaluza  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Kcal:** 776 **Lip:** 24,03 **Prot:** 38,37 **HC:** 101,39

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

12

Judías Blancas Estofadas con Verduras  
Tortilla de Patata con Cebolla  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Kcal:** 754 **Lip:** 30,73 **Prot:** 31,43 **HC:** 91,27

**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

19

Judías Verdes con Tomate  
Salmón al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Kcal:** 617 **Lip:** 31,17 **Prot:** 32,52 **HC:** 52,13

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

26

Crema de Zanahoria ECO  
Albóndigas de Ternera en Salsa  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Kcal:** 724 **Lip:** 32,71 **Prot:** 24,71 **HC:** 81,37

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

JORNADA GASTRONÓMICA

CASTILLA Y LEÓN

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.