

Lunes

2 Judías Verdes Salteadas con Patatas
Merluza al Horno
Fritada
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 463 **Lip:** 18,78 **Prot:** 22,23 **HC:** 54,93

9 Lentejas Estofadas

Palometa con Tomate
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 650 **Lip:** 21,20 **Prot:** 39,20 **HC:** 77,03

16 Guisantes Encebollados

Escalope de Pollo Casero

Ensalada de Lechuga
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 511 **Lip:** 14,91 **Prot:** 21,97 **HC:** 72,22

23 Macarrones Integrales al Ajillo
Salmón al Limón
Tomate Aliñado
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 615 **Lip:** 16,02 **Prot:** 36,96 **HC:** 85,80

30 Guisantes a la Sevillana
Huevos Cocidos a la Riojana
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 518 **Lip:** 24,04 **Prot:** 20,55 **HC:** 55,86

Martes

3 Crema de Calabacín y Puerro
Alubias Pintas Estofadas
Zanahorias en Guiso
Fruta de Temporada
Pan Integral



Kcal: 570 **Lip:** 15,51 **Prot:** 20,91 **HC:** 85,80

10 Arroz Meloso con Verduras

Tortilla Francesa
Tomate Aliñado
Fruta de Temporada
Pan Integral

Kcal: 628 **Lip:** 21,45 **Prot:** 15,01 **HC:** 97,72

17 Patatas Riojanas

Albóndigas de Merluza al Ajillo

Zanahorias en Guiso
Fruta de Temporada
Pan Integral

Kcal: 606 **Lip:** 27,56 **Prot:** 26,01 **HC:** 65,53

24 Crema de Calabacín
Potaje de Garbanzos
Patatas en Guiso
Fruta de Temporada
Pan Integral



Kcal: 623 **Lip:** 18,18 **Prot:** 19,92 **HC:** 93,77

Miércoles

4 Arroz Blanco con Tomate
Filete de Cabezada de Cerdo al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 683 **Lip:** 19,95 **Prot:** 35,55 **HC:** 95,18

11 Crema Suave de Calabaza y Zanahoria ECO

Garbanzos Crujiente al Horno
Ensalada de Maíz
Fruta de Temporada
Pan



Kcal: 668 **Lip:** 19,06 **Prot:** 21,17 **HC:** 103,62

18 Brócoli Guisado

Alubias Blancas Suaves

Calabaza en Guiso
Fruta de Temporada
Pan



Kcal: 534 **Lip:** 15,73 **Prot:** 22,06 **HC:** 75,46

25 Borraja con Patatas
Lomo al Pepe
Champiñones Salteados
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 531 **Lip:** 23,35 **Prot:** 26,60 **HC:** 54,04

Jueves

5 Lentejas a la Castellana
Tortilla de Patata
Ensalada de Lechuga
Yogur
Pan Integral

Kcal: 651 **Lip:** 22,55 **Prot:** 25,57 **HC:** 85,56

12 Macarrones Integrales con Salsa de Tomate

Abadejo Ajoarriero
Pimientos Rojos Asados
Yogur Natural
Pan Integral

Kcal: 682 **Lip:** 20,97 **Prot:** 37,74 **HC:** 85,74

19 Sopa de la Huerta con Verduras ECO

Estofado de Ternera

Ensalada de Maíz con Zanahoria
Yogur
Pan Integral



Kcal: 594 **Lip:** 24,22 **Prot:** 30,92 **HC:** 66,05

26 Arroz Blanco con Tomate
Tortilla de Patata
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Yogur
Pan Integral

Kcal: 696 **Lip:** 22,93 **Prot:** 16,43 **HC:** 107,55

Viernes

6 Macarrones Integrales al Ajillo
Pollo Asado a las Finas Hierbas
Ensalada de Lechuga y Maíz
Macedonia Casera
Pan

Kcal: 643 **Lip:** 24,94 **Prot:** 38,20 **HC:** 85,89

13 Guiso de Menestra

Lomo Asado a la Gallega
Patatas Dado
Macedonia Casera
Pan

Kcal: 485 **Lip:** 17,46 **Prot:** 25,31 **HC:** 55,70

20 Arroz Integral Campesina

Huevos Cocidos en Salsa Española

Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Macedonia Casera
Pan

Kcal: 698 **Lip:** 27,92 **Prot:** 19,21 **HC:** 94,14

27 Guiso de Lentejas
Merluza al Ajo y Perejil
Ensalada de Lechuga y Tomate
Macedonia Casera
Pan

Kcal: 565 **Lip:** 16,81 **Prot:** 32,81 **HC:** 74,31

mediterránea

FRUTA VARIADA Y DE TEMPORADA (Plátano, naranja, pera y manzana)

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