

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1 Macarrones a la Mallorquina
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada



JORNADA GASTRONÓMICA
BALEARES

Kcal: 829 Lip: 34,25 Prot: 21,70 HC: 109,03
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

8 Guisantes Rehogados
Merluza al Horno
Patatas Panadera.
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 610 Lip: 19,48 Prot: 37,59 HC: 73,37
Cena: Pasta + Ave + Fruta

15 Judías Blancas Estofadas con Verduras.
Caballa en Salsa.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 671 Lip: 22,97 Prot: 39,00 HC: 78,31
Cena: Patata + Ave + Fruta

22 Coditos al Gratén
Merluza a la Bilbaína
Pimiento Asado en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Postre Especial



Kcal: 709 Lip: 17,50 Prot: 33,19 HC: 87,59
Cena: Verdura + Ave + Fruta

29



FESTIVO

7 Guiso de Verduras ECO con Patatas.
Escalope de Pollo
Ensalada de Lechuga, Zanahoria y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 730 Lip: 30,89 Prot: 35,92 HC: 80,10
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

14 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 + Fruta

21 Judías Blancas con Choco.
Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 690 Lip: 20,39 Prot: 50,15 HC: 78,96
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

28



FESTIVO

6 Lentejas con Chorizo.
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 700 Lip: 29,12 Prot: 32,12 HC: 80,32
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

13 Arroz Campesina.
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 758 Lip: 26,92 Prot: 18,54 HC: 114,42
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

20 Lentejas Estofadas con Verduras.
Tortilla Francesa con Atún.
Ensalada Tricolor
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 699 Lip: 30,65 Prot: 27,01 HC: 81,64
Cena: Arroz + Carne + Fruta

27



FESTIVO

5 Arroz con Tomate
Salmón en Salsa de Eneldo.
Champiñón Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 690 Lip: 20,36 Prot: 31,42 HC: 97,27
Cena: Verdura + Carne + Fruta

12 Macarrones con Tomate
Bacaladitos al Horno
Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 641 Lip: 17,19 Prot: 33,52 HC: 88,20
Cena: Verdura + Carne + Fruta

19 Paella de Verduras.
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera.
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 680 Lip: 16,23 Prot: 26,33 HC: 107,82
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

26



FESTIVO

4 Crema de Calabacín ECO.
Espirales a la Boloñesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 683 Lip: 16,72 Prot: 20,11 HC: 95,22
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

11 Crema de Verduras ECO.
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 585 Lip: 20,85 Prot: 32,71 HC: 68,18
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

18 Brócoli Salteado
Albóndigas de Ternera en Salsa
Guisantes Rehogados.
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 600 Lip: 29,16 Prot: 21,67 HC: 59,01
Cena: Patata + Huevo + Fruta

25



FESTIVO

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.

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

4 Crema de Calabacín ECO.
Espirales a la Boloñesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

5 Arroz con Tomate
Salmón en Salsa de Eneldo.
Champiñón Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

6 **Lentejas Estofadas con Verduras.**
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

7 Guiso de Verduras ECO con Patatas.
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga, Zanahoria y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

1 **Macarrones con Tomate**
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

11 Crema de Verduras ECO.
Cinta de Lomo Adobado al Horno

Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

12 Macarrones con Tomate
Bacaladitos al Horno

Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

13 Arroz Campesina.
Tortilla Francesa.

Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

14 **Sopa de Fideos**
Garbanzos con Carne de Pollo, Ternera, Patata y Zanahoria

Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

15 Judías Blancas Estofadas con Verduras.
Caballa en Salsa.

Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Ave + Fruta

18 Brócoli Salteado
Filete de Pollo al Horno
Guisantes Rehogados.
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Huevo + Fruta

19 Paella de Verduras.
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera.
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

20 Lentejas Estofadas con Verduras.
Tortilla Francesa con Atún.
Ensalada Tricolor
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Carne + Fruta

21 **Judías Blancas Estofadas con Verduras.**
Pollo Asado
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

22 **Coditos con Tomate**
Merluza a la Bilbaína
Pimiento Asado en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur Desnatado
Cena: Verdura + Ave + Fruta

25

FESTIVO

26

FESTIVO

27

FESTIVO

28

FESTIVO

29

FESTIVO

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.

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

4 Crema de Calabacín ECO.
Espirales a la Boloñesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

5 Arroz con Tomate
Salmón en Salsa de Eneldo.
Champiñón Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

6 **Crema de Verduras ECO.**
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

7 Guiso de Verduras ECO con Patatas.
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga, Zanahoria y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

1 Macarrones a la Mallorquina
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

8 Guisantes Rehogados
Merluza al Horno
Patatas Panadera.
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Pasta + Ave + Fruta

11 Crema de Verduras ECO.
Cinta de Lomo Adobado al Horno

Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

12 Macarrones con Tomate
Bacaladitos al Horno

Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

13 Arroz Campesina.
Tortilla de Patata con Cebolla.

Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

14 **Sopa de Fideos**
Carne Magra del Cocido (Pollo y Ternera) con Verdura y Patata

Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

15 **Crema de Calabacín ECO.**
Caballa en Salsa.

Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Ave + Fruta

18 Brócoli Salteado
Albóndigas de Ternera en Salsa
Guisantes Rehogados.
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Huevo + Fruta

19 Paella de Verduras.
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera.
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

20 **Estofado de Patatas con Verduras.**
Tortilla Francesa con Atún.
Ensalada Tricolor
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Carne + Fruta

21 **Crema de Zanahoria ECO.**
Pollo Asado
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

22 Coditos al Gratén
Merluza a la Bilbaína
Pimiento Asado en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Postre Especial
Cena: Verdura + Ave + Fruta

25

FESTIVO

26

FESTIVO

27

FESTIVO

28

FESTIVO

29

FESTIVO

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.