

## 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

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



26



27



28



29



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.