

Lunes-Monday

Martes-Tuesday

Miercoles-Wednesday

Jueves-Thursday

Viernes-Friday

2

3

4

5

6

9 Coditos a la Napolitana
Pasta with Tomato Sauce

10 Garbanzos Estofados con Chorizo
Stewed Chickpeas with Chorizo

11 Arroz con Verduras
Rice with Vegetables

12 Brócoli al Gratin /Crema de Brócoli y Zanahoria
Broccoli au Gratin/ Broccoli and Carrot Cream

13 Patatas Estofadas con Verduras
Stewed Potatoes with Vegetables

Huevos Gratinados al Horno
Eggs au Gratin
Ensalada Variada (Sin Lechuga)
Mixed Salad (without Lettuce)
Fruta y Pan Integral
Fruit and Whole Wheat Bread
Kcal: 522 Lip: 18,70 Prot: 17,40 HC: 71,31

Merluza al Ajillo
Hake with garlic sauce
Ensalada Variada (Sin Lechuga)
Mixed Salad (without Lettuce)
Fruta y Pan
Fruit and Bread
Kcal: 474 Lip: 16,53 Prot: 24,78 HC: 59,01

Pollo en Pepitoria
Chicken in Pepitoria
Tomate Aliñado
Seasoned Tomato
Yogur Natural y Pan Integral
Yogurt and Whole Wheat Bread
Kcal: 536 Lip: 15,83 Prot: 24,69 HC: 65,30

Kcal: 458 Lip: 14,65 Prot: 13,44 HC: 70,41

Kcal: 399 Lip: 11,50 Prot: 22,01 HC: 42,07

Magro de Cerdo Estofado
Stewed Lean Pork
Cous Cous
Cous Cous
Fruta y Pan
Fruit and Bread
Kcal: 465 Lip: 16,67 Prot: 26,38 HC: 50,64

Merluza Enharinada (Harina de Maíz)
Floured Hake
Calabacín al Horno
Baked Zucchini
Yogur Natural y Pan
Yogurt and Bread
Kcal: 461 Lip: 17,26 Prot: 21,42 HC: 55,53

16 Arroz con Tomate Confitado
Rice with Tomato Sauce
Tortilla Francesa de York
Ham French Omelette
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan Integral
Fruit and Whole Wheat Bread

17 Lentejas Estofadas con Verduras
Stewed Lentils with Vegetables
Merluza a la Andaluzá
Floured Hake
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

18 Crema de Calabaza
Pumpkin Cream
Pavo al Horno
Baked Turkey
Patata Cocida
Boiled Potatoes
Yogur Natural y Pan Integral
Yogurt and Whole Wheat Bread

19 Tallarines a la Carbonara
Carbonara Spaguettis
Merluza con Aceite de Ajo y Perejil
Hake with Garlic and Parsley Oil
Ensalada Variada (Sin Lechuga)
Mixed Salad (without Lettuce)
Fruta y Pan
Fruit and Bread

20 Sopa de Cocido
Meat Soup
Cocido Completo
Chickpeas with Meat and Vegetables

Kcal: 462 Lip: 14,77 Prot: 13,61 HC: 71,19

Kcal: 509 Lip: 15,19 Prot: 27,05 HC: 65,87

Kcal: 392 Lip: 13,21 Prot: 24,61 HC: 44,70

Kcal: 493 Lip: 15,29 Prot: 22,62 HC: 66,31

Kcal: 520 Lip: 16,91 Prot: 29,80 HC: 63,82

23 Paella Hortelana
Rice with Vegetables

24 Alubias Blancas con Chorizo
Stewed White Beans with Chorizo

25 Judías Verdes con Jamón /Crema de Judías Verdes
Sautéed Green Beans with Ham / Green Beans Cream
Pollo al Limón
Chicken in Lemon Sauce
Cous Cous
Cous Cous
Yogur Natural y Pan Integral
Yogurt and Whole Wheat Bread
Kcal: 440 Lip: 17,93 Prot: 26,70 HC: 43,32

26 Lasaña Boloñesa
Bolognese Lasagna

27 Sopa de Fideos
Noodle Soup

Merluza con Tomate
Hake with Tomato Sauce
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan Integral
Fruit and Whole Wheat Bread
Kcal: 488 Lip: 11,38 Prot: 19,84 HC: 79,06

Tortilla Francesa
Omelette
Calabacín Asado
Baked Zucchini
Fruta y Pan
Fruit and Bread
Kcal: 488 Lip: 20,25 Prot: 18,21 HC: 60,14

Merluza al Horno
Baked Hake
Ensalada Variada (Sin Lechuga)
Mixed Salad (without Lettuce)
Fruta y Pan
Fruit and Bread
Kcal: 394 Lip: 14,69 Prot: 24,73 HC: 41,73

Ternera a la Jardinera
Beef with Vegetables
Menestra Salteada
Sautéed Vegetables
Yogur Natural y Pan
Yogurt and Bread
Kcal: 398 Lip: 16,34 Prot: 23,39 HC: 38,64

30 Espaguettis INTEGRALES al Gratin
Whole Wheat Spaguettis au Gratin
Revuelto de Salchichas de Pavo
Scrambled Eggs with Turkey Sausages
Ensalada Variada (Sin Lechuga)
Mixed Salad (without Lettuce)
Fruta y Pan Integral
Fruit and Whole Wheat Bread

Kcal: 521 Lip: 21,18 Prot: 20,83 HC: 60,52



FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria)

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