

DIA 1		DIA 4		DIA 5		DIA 6		DIA 7		DIA 8	
FESTIVO											
		Coliflor rehogada (coliflor, aceite, sal) Salchichas de pollo al horno con salsa de tomate casera (salchichas, tomate natural, azúcar, sal y aceite) Champiñones salteados Fruta, pan, agua y yogur Patata + Pescado + Lácteo		Pasta con tomate (Pasta y tomate triturado y frito) Crujiente de bacalao (bacalao, ajo, perejil, copos de maíz y harina de trigo) Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y leche Verdura + Carne + Fruta		Sopa de cocido (fideos y caldo de cocido) Cocido completo (garbanzos, carne magra de ave y ternera, chorizo, tocino, patata y zanahoria) Repollo rehogado Fruta, pan integral, agua y leche Verdura + Pescado + Lácteo		Patatas riojanas (Patatas, chorizo, pimientos, ajo y cebolla) Tortilla francesa con queso (huevo, queso y aceite) Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y leche Arroz + Ave + Fruta		Judías blancas estofadas (alubias, patata, zanahoria, pimientos, tomate triturado y frito, ajo y cebolla) Merluza al horno (pescado, cebolla y aceite) Ensalada de tomate y cebolla Fruta, pan, agua y leche Verdura + Huevo + Fruta	
Propuesta Cenas V.N. 800,1 29,561 47,4925 69,955 848,4 34,1 32,6 112,1		Propuesta Cenas V.N. 926,7 24,4 36,695 131,07		Propuesta Cenas V.N. 833,7 36,4 34,005 101,25		Propuesta Cenas V.N. 841 30,213 46,5163 78,898		Propuesta Cenas V.N. 793,79 41,5 27,8168 98,383			
DIA 11											
Fideua de verduras (Pasta, cebolla, pimientos, tomate frito, ajo) Limanda al horno (pescado, cebolla y aceite) Zanahorias al ajillo Fruta, pan, agua y leche Patata + Carne + Fruta		Lentejas estofadas (lentejas, patata, pimientos, cebolla, ajo, tomate triturado y frito, y zanahoria) Tortilla de patata con calabacín (huevo, patata, calabacín y aceite) Ensalada de tomate y maíz Fruta, pan, agua y leche Verdura + Pescado + Lácteo		Crema de calabaza (calabaza, patata y aceite) Hamburguesa de ternera Patatas panadera Fruta, pan integral, agua y yogur Verdura + Huevo + Fruta		Arroz con tomate (Arroz, tomate triturado y frito, y ajo) Cazón encebollado (pescado azul, cebolla, laurel y aceite) Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y leche Pasta + Carne + Fruta		Sopa de cocido (fideos y caldo de cocido) Cocido completo (garbanzos, carne magra de ave y ternera, chorizo, tocino, patata y zanahoria) Repollo rehogado Fruta, pan, agua y leche Arroz + Pescado + Lácteo			
Propuesta Cenas V.N. 848,4 34,1 32,6 112,1 705,85 34,853 31,7595 73,965		Propuesta Cenas V.N. 811,5 34,9 32,0 102,0		Propuesta Cenas V.N. 787,4 27,1 42,2 79,9		Propuesta Cenas V.N. 814,8 31,5 27,2 118,8		Propuesta Cenas V.N. 833,7 36,4 34,0 101,3			
DIA 18											
Judías verdes con tomate (judías verdes, tomate triturado y frito, aceite y sal) Rotti de pavo al horno (Rotfi de pavo, cebolla, ajo, vino blanco) Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y yogur Arroz + Pescado + Fruta		Puré de calabacín (calabacín, patata y aceite) Halibut a la andaluza (pescado, harina, aceite) Guisantes salteados Fruta, pan, agua y leche Verdura + Carne + Fruta		Sopa de cocido (fideos y caldo de cocido) Cocido completo (garbanzos, carne magra de ave y ternera, chorizo, tocino, patata y zanahoria) Repollo rehogado Fruta, pan integral, agua y leche Patata + Verdura + Lácteo		Ensalada mixta (lechuga, tomate, atún) Pizza de jamón y queso (base pan, tomate, jamón york, queso mozzarella, oregano) HELADO pan, agua y leche Pasta + Huevo + Fruta		¡FELIZ VERANO!			
Propuesta Cenas V.N. 705,85 34,853 31,7595 73,965		Propuesta Cenas V.N. 708,44 31,909 31,9913 77,043		Propuesta Cenas V.N. 834 36,40 34,01 101,25		Propuesta Cenas V.N. 836,35 30,79 35,996 103,58					

VALORACIÓN NUTRICIONAL (V.N.): Energía / Proteínas / Lípidos / Hidratos Carbono

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.

1 VASO DE LECHE: 130 Kcal, 6,6 g de Lípidos, 7,4 g de Proteínas y 10 g de Hidratos de carbono; 1 YOGUR: 105 Kcal, 2,4 g de Lípidos, 3,8 g de Proteínas y 16,1 g de Hidratos de carbono

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