

LUNES 6	MARTES 7	MIERCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
		Crema de calabacín 	Arroz a la jardinera 	Garbanzos al estilo casero 
		Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz 	Merluza al Horno con tomate asado 	Alitas de pollo asado con ensalada de lechuga y zanahoria 
		Fruta 	Fruta 	Yogur natural 

Energía: 408 kcal. Lípidos: 18,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,7 g. Hidratos de carbono: 39,1 g. Azúcares: 9,6 g. Proteínas: 19,8 g. Sal: 1,7 g. - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.

LUNES 13	MARTES 14	MIERCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Sopa casera de ave 	Judías verdes con patata y zanahoria 	Arroz blanco con tomate 	Alubias blancas estofadas con zanahoria y cebolla 	
Calamares encebollados Ensalada de lechuga y tomate 	Estofado de pavo a la jardinera con menestra de verduras 	Gallineta al horno con ensalada de lechuga y maíz 	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y zanahoria 	
Fruta 	Fruta 	Fruta 	Fruta 	

Energía: 408 kcal. Lípidos: 15,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 2,4 g. Hidratos de carbono: 39,5 g. Azúcares: 13,7 g. Proteínas: 22,8 g. Sal: 2,2 g. - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.

LUNES 20	MARTES 21	MIERCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Sopa casera de ave 	Arroz a la jardinera 	Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla 	Coliflor al estilo casero 	Garbanzos al estilo casero 
Hamburguesa mixta a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria 	Merluza al Horno con ensalada de lechuga y tomate 	Huevos revueltos con champiñón con berenjena rebozada 	Jamoncito de pollo a la jardinera 	Estofado de pavo en salsa de tomate con ensalada de lechuga y maíz 
Fruta 	Fruta 	Yogur natural 	Fruta 	Fruta 

Energía: 578 kcal. Lípidos: 24,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,6 g. Hidratos de carbono: 51,8 g. Azúcares: 15,7 g. Proteínas: 32,9 g. Sal: 1,9 g. - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.

LUNES 27	MARTES 28	MIERCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
Crema de calabaza 	Arroz con tomate 	Lentejas caseras con verduras 	Macarrones gratinados 	Guisantes paisana 
Estofado de pavo en salsa hortelana Salsa de tomate 	Delicias de merluza con ensalada de lechuga y maíz 	Tortilla de Patata con ensalada de lechuga y tomate 	Bacalao al horno con patatas con ensalada de lechuga y zanahoria 	Contramuslo de pollo asado al limón con champiñón 
Fruta 	Fruta 	Yogur natural 	Fruta 	Fruta 

Energía: 763 kcal. Lípidos: 36,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,1 g. Hidratos de carbono: 65,8 g. Azúcares: 18,8 g. Proteínas: 38,4 g. Sal: 2,3 g. - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.

LUNES 3	MARTES 4	MIERCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7

Energía: . Lípidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . Sal: . - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.

Los menús incluyen agua y pan o pan integral.



Cumpliendo el RD 1420/2006 todo producto de la pesca para consumo en crudo o prácticamente crudo ha sido previamente congelado.