

LUNES 3	MARTES 4	MIERCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
	Sopa casera de ave 	Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla 	Crema casera de calabacín	Arroz blanco con tomate
	Contramuslo de pollo asado al limón con pisto 	Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Canelones de carne 	Tilapia en salsa verde con ensalada de lechuga y tomate (*) 
	Fruta	Yogur natural 	Fruta	Fruta
Energía: 488 kcal. Lípidos: 21,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,4 g. Hidratos de carbono: 43,3 g. Azúcares: 14,3 g. Proteínas: 26,7 g. Sal: 2,5 g. - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R.UE 1169/2011.				
LUNES 10	MARTES 11	MIERCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Crema de calabaza 	Arroz tres delicias 	Cocido de garbanzos con verduras (espinaca, cebolla) 	Tallarines napolitana 	Sopa de pescado 
Chuleta de pavo con ensalada de lechuga y maíz 	Merluza con tomate y pimiento con ensalada de lechuga y maíz 	Croquetas de jamón con ensalada de tomate 	Gallineta al horno con berenjena asada (*) 	Tortilla de patata con ensalada de tomate 
Fruta	Yogur natural 	Fruta	Fruta	Fruta
Energía: 778 kcal. Lípidos: 29,7 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,3 g. Hidratos de carbono: 78,4 g. Azúcares: 19,4 g. Proteínas: 44,5 g. Sal: 3,2 g. - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R.UE 1169/2011.				
LUNES 17	MARTES 18	MIERCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Arroz a la jardinera 	Coliflor al estilo casero 	Sopa casera de ave con estremitas 	Guisantes a la francesa 	Garbanzos al estilo casero 
Albóndigas de pescado con ensalada de lechuga y tomate 	Alitas de pollo al horno con berenjena asada (*) 	Bacalao con tomate con ensalada de zanahoria y olivas (*) 	Hamburguesa mixta a la plancha con tomates al horno 	Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz 
Yogur natural 	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Energía: 593 kcal. Lípidos: 27,1 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,2 g. Hidratos de carbono: 51,7 g. Azúcares: 18,1 g. Proteínas: 31,6 g. Sal: 1,8 g. - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R.UE 1169/2011.				
LUNES 24	MARTES 25	MIERCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Lentejas al estilo casero 	Arroz blanco con salsa de tomate	Alubias blancas con verduras 	Judías verdes al estilo casero 	Espaguetis gratinados 
Alitas de pollo asado con ensalada de lechuga y maíz 	Merluza al Horno con ensalada de lechuga y maíz 	Estofado de pavo en salsa hortelana 	Huevos revueltos con champiñón con patatas chips 	Guiso de pescado y marisco con ensalada de lechuga y tomate 
Fruta	Fruta	Yogur natural 	Fruta	Fruta
Energía: 649 kcal. Lípidos: 27,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,6 g. Hidratos de carbono: 57,5 g. Azúcares: 16,5 g. Proteínas: 36,8 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 31	MARTES 1	MIERCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
Crema de verduras 				
Albóndigas mixtas en salsa de tomate con ensalada de lechuga y maíz 				
Fruta				
Energía: 504 kcal. Lípidos: 27,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,7 g. Hidratos de carbono: 47,1 g. Azúcares: 24,5 g. Proteínas: 9,7 g. Sal: 3,3 g. - - 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.				