

LUNES 3	MARTES 4	MIERCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Arroz blanco con tomate	Crema de verduras	Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla	Sopa casera de ave con estrellitas	Cocido de garbanzos con verduras (espinaca, cebolla)
Gallineta al horno con ensalada de lechuga y tomate (*)	Contramuslo de pollo asado al limón con pisto	Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y maíz	Salchichas frescas de cerdo con tomate	Calamares a la romana con ensalada de lechuga y maíz
Fruta	Fruta	Yogur natural	Fruta	Fruta

Energía: 869 kcal. Lípidos: 53,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 9,9 g. Hidratos de carbono: 57,1 g. Azúcares: 18,5 g. Proteínas: 34,2 g. Sal: 3,0 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
Macarrones a la crema	Arroz tres delicias	Crema de calabaza	Lentejas al estilo casero	Sopa casera de ave
Merluza al Horno con ensalada de lechuga y tomate	Alitas de pollo asado con ensalada de lechuga y maíz	Estofado de pavo a la jardinera con menestra de verduras	Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria	Fogonero con salsa marinera
Fruta	Yogur natural	Fruta	Fruta	Fruta

Energía: 711 kcal. Lípidos: 29,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,3 g. Hidratos de carbono: 66,3 g. Azúcares: 18,4 g. Proteínas: 39,7 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 17	MARTES 18	MIERCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Guisantes a la francesa	Tallarines con tomate	Judías verdes al estilo casero	Garbanzos al estilo casero	Arroz a la jardinera
Hamburguesa mixta a la plancha con tomates al horno	Merluza en salsa mery con ensalada de lechuga y maíz	Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate	Contramuslo de pollo asado al limón con champiñón	Bacalao con tomate con ensalada de zanahoria y olivas (*)
Fruta	Fruta	Yogur natural	Fruta	Fruta

Energía: 643 kcal. Lípidos: 29,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,9 g. Hidratos de carbono: 54,1 g. Azúcares: 17,0 g. Proteínas: 35,3 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 24	MARTES 25	MIERCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Arroz de verduras	Lentejas al estilo casero	Espaguetis gratinados	Judías verdes al estilo casero	
Huevos revueltos con champiñón	Alitas de pollo asado con ensalada de lechuga y maíz	Rodaja de merluza a la vasca	Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y tomate	
Fruta	Fruta	Yogur natural	Fruta	

Energía: 670 kcal. Lípidos: 39,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,2 g. Hidratos de carbono: 50,1 g. Azúcares: 13,4 g. Proteínas: 25,4 g. Sal: 2,0 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.