







LUNES 28	MARTES 29	MIERCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES 1

Energía: . . . Lipidos: . . . 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.

LUNES 4	MARTES 5	MIERCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
	Crema de calabaza 	Macarrones gratinados 	Sopa de pescado 	Lentejas al estilo casero 
	Pechugas de pollo en salsa de champiñón 	Bacalao a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz 	Tortilla de patata con guisantes 	Alitas de pollo al horno con berenjena asada (*) 
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

Energía: 673 kcal . . . Lipidos: 27,9 g . . . Ácidos Grasos Saturados: 6,7 g . . . Hidratos de carbono: 62,5 g . . . Azúcares: 16,6 g . . . Proteínas: 38,9 g . . . Sal: 2,4 g . . . . . Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.

LUNES 11	MARTES 12	MIERCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Puré de calabacín 	Arroz a la jardinera 	Sopa casera de verduras 	Espaguetis con tomate 	Garbanzos al estilo casero 
Estofado de pavo en salsa de tomate con ensalada de lechuga y maíz 	Varitas de merluza empanadas con ensalada de zanahoria y olivas (*) 	Contramuslo de pollo asado en su jugo con ensalada de tomate 	Gallineta al horno Puré de boniato 	Tortilla francesa con pisto 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur natural 

Energía: 947 kcal . . . Lipidos: 51,5 g . . . Ácidos Grasos Saturados: 8,7 g . . . Hidratos de carbono: 77,5 g . . . Azúcares: 20,8 g . . . Proteínas: 38,0 g . . . Sal: 3,9 g . . . . . Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.

LUNES 18	MARTES 19	MIERCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Crema de verduras 	Fideuá 	Arroz con tomate 	Sopa casera de pollo 	Lentejas con verduras 
Pizza de jamón y queso con ensalada de lechuga y tomate 	Alitas de pollo asado con tomate asado 	Tortilla de Patata con ensalada de lechuga y tomate 	Lomo de cerdo en salsa hortelana 	Rape en salsa marinera con ensalada de lechuga y maíz 
Fruta	Yogur natural 	Fruta	Fruta	Fruta

Energía: 756 kcal . . . Lipidos: 32,1 g . . . Ácidos Grasos Saturados: 7,3 g . . . Hidratos de carbono: 76,8 g . . . Azúcares: 18,0 g . . . Proteínas: 35,1 g . . . Sal: 3,7 g . . . . . Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.

LUNES 25	MARTES 26	MIERCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Arroz a la jardinera 	Judías verdes al estilo casero 	Alubias blancas con verduras 	Lacitos gratinados 	Crema de garbanzos 
Boquerones fritos a la andaluza con ensalada de tomate 	Estofado de cerdo 	Tortilla francesa con berenjena asada (*) 	Jamoncito de pollo a la jardinera con ensalada de lechuga y zanahoria 	Patatas con choco 
Fruta	Yogur natural 	Fruta	Fruta	Fruta

Energía: 727 kcal . . . Lipidos: 34,3 g . . . Ácidos Grasos Saturados: 7,9 g . . . Hidratos de carbono: 63,3 g . . . Azúcares: 18,1 g . . . Proteínas: 34,6 g . . . Sal: 3,1 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.



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