

LUNES 28	MARTES 29	MIERCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES 1
				Macarrones gratinados 
				Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz 
				Fruta fresca

Energía: 793 kcal. Lípidos: 35,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 11,9 g. Hidratos de carbono: 82,0 g. Azúcares: 22,7 g. Proteínas: 33,0 g. Sal: 2,7 g. - - - 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
Sopa casera de pollo 	Arroz con tomate	Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla 	Judías verdes al estilo casero 	Tallarines gratinados 
Jamonicos de pollo en salsa jardinera con ensalada de lechuga y tomate 	Filete de limanda al horno con puré de patata 	Tortilla de jamón York y queso con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Estofado de ternera en salsa jardinera 	Merluza rebozada con ensalada de lechuga y tomate 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta del tiempo	Natillas de chocolate 

Energía: 690 kcal. Lípidos: 176,3 kj. Ácidos Grasos Saturados: 34,0 g. Hidratos de carbono: 7,5 g. Azúcares: 60,9 g. Proteínas: 18,8 g. Sal: 31,1 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 	Garbanzos en vinagreta 	Espaguetis dos salsas 		
Pechuga de pollo a la milanesa Ensalada de tomate 	Tilapia al horno Patata asada (*) 	Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y pepino 		
Fruta	Natillas de vainilla 	Fruta		

Energía: 674 kcal. Lípidos: 37,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,1 g. Hidratos de carbono: 53,4 g. Azúcares: 13,6 g. Proteínas: 26,3 g. Sal: 2,7 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

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.

LUNES 25	MARTES 26	MIERCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Sopa casera de pollo 	Judías verdes a la vinagreta 	Lacitos con tomate 	Lentejas al estilo casero 	Arroz con tomate
Tortilla de patata casera con ensalada de tomate 	Salchichas de pavo con tomate 	Palometa al horno Ensalada de lechuga y zanahoria 	Aiitas de pollo al horno con alcachofas salteadas 	Colitas de rape en salsa marinera con ensalada de lechuga y maíz (*) 
Fruta	Fruta del tiempo	Fruta	Fruta	Yogur de sabores 

Energía: 753 kcal. Lípidos: 39,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,1 g. Hidratos de carbono: 60,6 g. Azúcares: 19,7 g. Proteínas: 33,8 g. Sal: 3,5 g. - - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.

En todos los menus se incluye Agua y pan.

