

LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla 	Judías verdes con atún 	Tallarines napolitana 
		San Jacobo con ensalada guarnición 	Alitas de pollo asado con tomate al horno 	Merluza al horno en salsa de zanahoria con calabacín asado 
		Fruta fresca 	Yogur de sabores 	Fruta 

Energía: 811 kcal. Lípidos: 44,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,2 g. Hidratos de carbono: 63,2 g. Azúcares: 19,8 g. Proteínas: 33,4 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 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
	Macarrones a la boloñesa (carne picada, tomate) 	Garbanzos en vinagreta 	Brócoli al estilo casero 	Arroz tres delicias 
	Bacalao a la andaluza con ensalada de tomate 	Salchichas frescas de cerdo en salsa de tomate 	Tilapia al horno con menestra de verduras 	Pizza de bacon con ensalada de lechuga, tomate y maíz 
	Fruta 	Fruta fresca 	Fruta 	Natillas de vainilla 

Energía: 864 kcal. Lípidos: 46,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 11,1 g. Hidratos de carbono: 71,0 g. Azúcares: 17,0 g. Proteínas: 36,6 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 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Judías verdes rehogadas con bacon 	Guiso de patatas con sepia 	Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla 	Arroz blanco con picadillo 	Fideuá de pescado 
Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga y tomate 	Hamburguesa casera de cerdo en salsa de tomate 	Nuggets de pollo con ensalada de lechuga y maíz 	Tilapia al horno con verduras con ensalada de lechuga y maíz (*) 	Tortilla francesa con verduras salteadas 
Fruta 	Fruta 	Vasito de helado 	Fruta 	Fruta fresca 

Energía: 988 kcal. Lípidos: 61,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 12,9 g. Hidratos de carbono: 67,9 g. Azúcares: 22,7 g. Proteínas: 36,4 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 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Crema de calabaza con picatostes 	Arroz tres delicias 	Tallarines napolitana 		
Albóndigas a la casera con ensalada de lechuga y champiñón 	Fogonero con tomate con ensalada de lechuga y maíz 	Perrito caliente con champiñón 		
Fruta 	Fruta 	Flan 		

Energía: 637 kcal. Lípidos: 29,1 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,7 g. Hidratos de carbono: 63,2 g. Azúcares: 15,2 g. Proteínas: 27,7 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 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 1

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.

En todos los menus se incluye Agua y pan.

