

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Garbanzos al estilo casero 	Sopa casera de pollo 	Arroz tres delicias 	Judías verdes al estilo casero 	Canelones de carne 
Fogonero con salsa marinera con ensalada de lechuga y tomate 	Lomo adobado al horno con ensalada de tomate 	Tortilla francesa con York y queso con pan con tomate 	Albóndigas caseras de cerdo en salsa de tomate con ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada. 	Calamares en salsa alicantina con cebolla y zanahoria 
Fruta fresca	Fruta	Macedonia de frutas	Yogur de sabores 	Fruta
Energía: 729 kcal. Lípidos: 38,7 g. Ácidos Grasos Saturados: 10,8 g. Hidratos de carbono: 51,2 g. Azúcares: 21,6 g. Proteínas: 39,1 g. Sal: 2,9 g. - - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R.UE 1169/2011.				
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Guiso de patatas con magro de cerdo, zanahoria, cebolla y tomate 	Crema casera de calabacín	Tallarines a la crema gratinados 	Lentejas a la jardinera 	Arroz con tomate 
Croquetas caseras de jamón con ensalada de lechuga y zanahoria 	Salchichas de pavo con tomate 	Halibut en salsa con pimientos con ensalada de lechuga y zanahoria 	Tortilla de patata casera con ensalada de tomate 	Pechuga de pollo al horno con berenjenas y calabacín al horno 
Fruta fresca	Fruta	Fruta	Fruta	Vasito de helado 
Energía: 764 kcal. Lípidos: 36,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 10,2 g. Hidratos de carbono: 70,9 g. Azúcares: 23,3 g. Proteínas: 34,2 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 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Macarrones con verduras 	Judías verdes al estilo casero 	Lentejas caseras con verduras 	Arroz blanco con tomate 	Ensalada de pollo 
Tortilla francesa con tomate al horno 	Rape en salsa de tomate con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Estofado de pavo a la jardinera con menestra de verduras con ensalada 	Tilapia al horno con verduras Berenjena a la plancha 	Hamburguesa americana con patatas fritas 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta fresca	Variado
Energía: 666 kcal. Lípidos: 27,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,3 g. Hidratos de carbono: 60,6 g. Azúcares: 16,0 g. Proteínas: 38,9 g. Sal: 2,9 g. - - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R.UE 1169/2011.				
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Crema de calabaza 	Garbanzos al estilo casero 	Tallarines gratinados 	Sopa casera de ave 	Paella de magro con verduras 
Nuggets de pollo con pisto (*) 	Contramuslo de pollo a la plancha con berenjena asada	Bacaladito al horno con ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada, aceitunas verdes y huevo 	Tortilla de jamón con ensalada de lechuga y zanahoria 	Merluza en salsa alicantina con ensalada de tomate 
Fruta	Fruta fresca	Fruta	Yogur de sabores 	Fruta
Energía: 993 kcal. Lípidos: 56,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 10,8 g. Hidratos de carbono: 78,3 g. Azúcares: 22,6 g. Proteínas: 38,3 g. Sal: 4,9 g. - - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R.UE 1169/2011.				
LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Ensalada de arroz 	Crema parmentier con picatostes 			
Tortilla de patata casera con pisto 	Costillas al horno en salsa barbacoa con ensalada de lechuga y maíz 			
Fruta	Fruta			
Energía: 1.034 kcal. Lípidos: 58,7 g. Ácidos Grasos Saturados: 17,3 g. Hidratos de carbono: 87,0 g. Azúcares: 23,0 g. Proteínas: 35,9 g. Sal: 3,1 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.				