

LUNES 31	MARTES 1	MIERCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	Arroz con verduras 	Garbanzos al estilo casero 	Sopa casera de pollo 	Macarrones a la boloñesa 
	Bacaladito al horno con ensalada de lechuga y maíz 	Jamón de pavo asado en su jugo con calabacín asado (*) 	Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Merluza al horno en salsa de zanahoria con ensalada de lechuga y maíz 
	Fruta	Yogur de sabores 	Fruta fresca	Fruta fresca

Energía: 590 kcal. Lípidos: 21,1 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,2 g. Hidratos de carbono: 60,4 g. Azúcares: 18,7 g. Proteínas: 35,3 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 7	MARTES 8	MIERCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
Arroz tres delicias 	Judías verdes al estilo casero 	Lentejas jardinera 	Fideos a la cazuela 	Sopa casera de ave 
Croquetas caseras de pollo con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Guisado de pollo con ensalada de tomate 	Tortilla de patata con ensalada de tomate 	Rape en salsa de tomate 	Hamburguesa casera de cerdo a la plancha con patatas chips 
Fruta	Fruta fresca	Yogur de sabores 	Fruta	Fruta

Energía: 682 kcal. Lípidos: 31,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,7 g. Hidratos de carbono: 62,3 g. Azúcares: 18,9 g. Proteínas: 32,2 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 14	MARTES 15	MIERCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Arroz con tomate	Crema de verduras 	Guiso de patatas con sepia 	Espaguetis a la milanesa 	Olleta de garbanzos 
Calamares a la romana con ensalada de lechuga y maíz 	Salchichas frescas de cerdo con pisto 	Albóndigas caseras de cerdo en salsa hortelana con ensalada de tomate 	Alitas de pollo asado con ensalada de zanahoria y olivas 	Tortilla francesa con pan con tomate 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta del tiempo	Flan 

Energía: 1.013 kcal. Lípidos: 65,7 g. Ácidos Grasos Saturados: 14,5 g. Hidratos de carbono: 65,3 g. Azúcares: 21,0 g. Proteínas: 36,3 g. Sal: 3,3 g. - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.

LUNES 21	MARTES 22	MIERCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Judías verdes al estilo casero 	Sopa con picadillo de jamón y pollo 	Lentejas a la castellana 	Tallarines con bacon 	Paella de pescado 
Lomo de cerdo a la riojana con ensalada de lechuga y zanahoria (*) 	Fogonero en salsa verde con verduras salteadas 	Contramuslo de pollo asado con ensalada de olivas, zanahoria y lechuga 	Merluza con tomate 	Tortilla de patata casera con ensalada lechuga, zanahoria y olivas 
Fruta	Yogur de sabores 	Fruta	Fruta	Fruta

Energía: 826 kcal. Lípidos: 39,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 9,9 g. Hidratos de carbono: 67,1 g. Azúcares: 19,0 g. Proteínas: 44,0 g. Sal: 3,5 g. - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.

LUNES 28	MARTES 1	MIERCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4

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.



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