

LUNES 9	MARTES 10	MIERCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Arroz a la jardinera 	Crema de calabacín 	Sopa casera de ave 	Macarrones a la milanesa 	Garbanzos al estilo casero 
Filete de limanda al horno con tomate asado 	Tortilla francesa con York y queso con ensalada de lechuga y maíz 	Estofado de pavo a la jardinera con menestra de verduras 	Rape rebozado con ensalada de lechuga y maíz 	Alitas de pollo asado con ensalada de lechuga y zanahoria 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur de sabores 	Fruta
Energía: 741 kcal. Lípidos: 37,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,2 g. Hidratos de carbono: 61,2 g. Azúcares: 18,9 g. Proteínas: 36,0 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 16	MARTES 17	MIERCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Sopa casera de ave 		Arroz blanco con tomate 	Alubias blancas estofadas con zanahoria y cebolla 	Canelones caseros de carne de cerdo 
Tortilla de jamón York Ensalada de lechuga y tomate 		Fogonero al horno con ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada, aceitunas verdes y huevo 	Cabezada de lomo al horno con ensalada de lechuga y maíz 	Merluza a la plancha con patata asada (*) 
Yogur de sabores 		Fruta	Fruta fresca	Fruta
Energía: 528 kcal. Lípidos: 26,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,1 g. Hidratos de carbono: 38,6 g. Azúcares: 15,3 g. Proteínas: 30,3 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 23	MARTES 24	MIERCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Coliflor al estilo casero 	Espaguetis a la italiana 	Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla 	Paella con pollo	Sopa casera de ave 
Libritos de lomo con queso con ensalada de lechuga y maíz 	Jamoncito de pollo en salsa la jardinera 	Tortilla de patata con verduras salteadas 	Tilapia al horno con verduras con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Pizza casera de jamón York y queso con ensalada de lechuga y zanahoria 
Fruta	Fruta	Fruta fresca	Fruta	Yogur de sabores 
Energía: 807 kcal. Lípidos: 38,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,4 g. Hidratos de carbono: 75,8 g. Azúcares: 19,8 g. Proteínas: 34,4 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 30	MARTES 31	MIERCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Arroz con tomate 	Crema de calabaza			
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz 	Lomo adobado al horno Salsa de tomate 			
Fruta	Natillas de vainilla 			
Energía: 260 kcal. Lípidos: 14,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,2 g. Hidratos de carbono: 22,8 g. Azúcares: 8,6 g. Proteínas: 9,3 g. Sal: 0,5 g. - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.				
LUNES 6	MARTES 7	MIERCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
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.				