

LUNES 31	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
		Sopa casera de ave 	Tallarines a la carbonara 	Coliflor al estilo casero 
		Fogonero en salsa verde 	Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Salchichas Frankfurt al horno con tomate con ensalada de lechuga y tomate 
		Fruta 	Yogur de sabores 	Fruta
Energía: 450 kcal. Lípidos: 23,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,5 g. Hidratos de carbono: 33,8 g. Azúcares: 15,3 g. Proteínas: 22,7 g. Sal: 3,0 g. - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.				
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
Sopa de pescado 	Lentejas al estilo casero 	Canelones caseros de carne 	Crema de calabaza 	Arroz a la jardinera 
Tortilla de patata con ensalada de tomate 	Alitas de pollo al horno con berenjena asada (*) 	Merluza con tomate y pimiento con ensalada de lechuga y maíz 	Pechugas de pollo en salsa de champiñón con patatas fritas 	Bacalao a la andaluza con ensalada de tomate 
Fruta	Fruta fresca	Yogur de sabores 	Fruta	Fruta
Energía: 1.031 kcal. Lípidos: 44,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 14,7 g. Hidratos de carbono: 101,5 g. Azúcares: 22,5 g. Proteínas: 51,9 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 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Espaguetis a la boloñesa 	Puré de calabacín con pavo 	Sopa casera de verduras 	Paella 	Garbanzos con bacon 
Fogonero en salsa verde con ensalada de lechuga y maíz 	Hamburguesa casera de cerdo en salsa de tomate con ensalada de lechuga y maíz 	Contramuslo de pollo asado en su jugo con ensalada de tomate 	Varitas de merluza empanadas con ensalada de zanahoria y olivas (*) 	Tortilla francesa con pisto 
Fruta	Fruta fresca	Natillas de vainilla 	Fruta fresca	Fruta
Energía: 997 kcal. Lípidos: 58,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 11,6 g. Hidratos de carbono: 71,4 g. Azúcares: 22,4 g. Proteínas: 41,4 g. Sal: 2,8 g. - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.				
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Sopa casera de pollo 	Fideos a la cazuela 	Crema de verduras 	Lentejas con verduras 	Arroz de verduras 
Albóndigas a la casera con champiñón salteado 	Rape en salsa de tomate con ensalada de lechuga y maíz 	Pizza casera de jamón York y queso con ensalada de lechuga y tomate 	Palometa con tomate frito 	Tortilla francesa con York y queso con ensalada de lechuga y tomate 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur de sabores 	Fruta
Energía: 768 kcal. Lípidos: 33,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,5 g. Hidratos de carbono: 74,3 g. Azúcares: 21,7 g. Proteínas: 38,1 g. Sal: 4,3 g. - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.				
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 1	VIERNES 2
Judías verdes al estilo casero 	Patatas con choco 	Macarrones a la crema 		
Estofado de ternera en salsa jardinera 	Croquetas caseras de jamón con ensalada de lechuga y maíz 	Alitas de pollo asado con ensalada de lechuga y zanahoria (*) 		
Fruta del tiempo	Fruta	Fruta		
Energía: 777 kcal. Lípidos: 40,7 g. Ácidos Grasos Saturados: 10,7 g. Hidratos de carbono: 63,2 g. Azúcares: 22,0 g. Proteínas: 34,5 g. Sal: 3,0 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.				