

LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
			Sopa casera de ave 	Tallarines a la carbonara 
			Fogonero en salsa verde 	Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y maíz 
			Fruta	Yogur de sabores 
<small>Energía: 406 kcal. Lípidos: 19,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,2 g. Hidratos de carbono: 32,9 g. Azúcares: 13,2 g. Proteínas: 22,4 g. Sal: 2,1 g. - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.</small>				
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Canelones caseros de carne 	Sopa de pescado 	Lentejas al estilo casero 	Arroz a la jardinera 	Crema de calabaza 
Merluza con tomate y pimiento con ensalada de lechuga y maíz 	Tortilla de patata con ensalada de tomate 	Alitas de pollo al horno con berenjena asada (*) 	Bacalao a la andaluza con ensalada de tomate 	Pechugas de pollo en salsa de champiñón con patatas fritas 
Yogur de sabores 	Fruta	Fruta fresca	Fruta	Fruta
<small>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.</small>				
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Garbanzos con bacon 	Espaguetis a la boloñesa 	Puré de calabacín con pavo 	Sopa casera de verduras 	Paella 
Tortilla francesa con pisto 	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 	Varitas de merluza empanadas con ensalada de zanahoria y olivas (*) 
Fruta	Fruta	Fruta fresca	Natillas de vainilla 	Fruta fresca
<small>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.</small>				
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Sopa casera de pollo 	Arroz de verduras 	Fideos a la cazuela 	Crema de verduras 	Lentejas con verduras 
Albóndigas a la casera con champiñón salteado 	Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate 	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 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur de sabores 
<small>Energía: 732 kcal. Lípidos: 31,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,4 g. Hidratos de carbono: 73,5 g. Azúcares: 20,9 g. Proteínas: 35,2 g. Sal: 4,0 g. - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.</small>				
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 1
Sopa casera de ave 	Judías verdes al estilo casero 	Patatas con choco 	Macarrones a la crema 	
Tortilla casera de patata con pisto 	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	Fruta del tiempo	Fruta	Natillas de vainilla 	
<small>Energía: 752 kcal. Lípidos: 41,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 10,5 g. Hidratos de carbono: 57,9 g. Azúcares: 22,3 g. Proteínas: 32,4 g. Sal: 2,6 g. - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.</small>				
Los menús incluyen agua y pan o pan integral.				