

| LUNES 2 | MARTES 3 | MIERCOLES 4 | JUEVES 5 | VIERNES 6 |
|--|---|--|--|---|
| Crema de calabaza con picatostes  | Ensalada de pasta  | Garbanzos en vinagreta  | Arroz tres delicias  | Brócoli con bechamel  |
| Tortilla francesa con tomate al horno (*)  | Rape en salsa de tomate con ensalada de lechuga y maíz  | Estofado de pavo en salsa jardinera  | Bacaladito empanado con ensalada de lechuga, tomate y maíz  | Contramuslo de pollo asado al limón con ensalada de tomate  |
| Fruta | Yogur natural  | Fruta | Fruta | Fruta |

Energía: 712 kcal. Lípidos: 31,7 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,9 g. Hidratos de carbono: 60,6 g. Azúcares: 18,3 g. Proteínas: 41,8 g. Sal: 3,4 g. - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.

| LUNES 9 | MARTES 10 | MIERCOLES 11 | JUEVES 12 | VIERNES 13 |
|---------|---|---|--|--|
| | Lentejas al estilo casero  | Espaguetis con tomate  | Judías verdes con patata y zanahoria  | Arroz a la jardinera  |
| | Tortilla de Patata con berenjena asada (*)  | Hamburguesa mixta a la plancha con patatas chips  | Lomo en salsa de champiñón con ensalada de lechuga y tomate  | Merluza al Horno con ensalada de lechuga y maíz  |
| | Fruta | Vasito de helado  | Fruta | Fruta |

Energía: 576 kcal. Lípidos: 27,7 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,1 g. Hidratos de carbono: 55,1 g. Azúcares: 16,0 g. Proteínas: 23,0 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 16 | MARTES 17 | MIERCOLES 18 | JUEVES 19 | VIERNES 20 |
|--|--|---|--|--|
| Guisantes a la francesa  | Arroz con tomate | Judías verdes con patata y zanahoria  | Ensalada de garbanzos  | Tallarines gratinados  |
| Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz  | Tilapia en salsa verde con berenjena a la plancha (*)  | Pechugas de pollo en salsa de champiñón con ensalada de lechuga y maíz  | Estofado de pavo a la jardinera con menestra de verduras  | Pizza casera de jamón York y queso con ensalada de lechuga y maíz  |
| Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | Natillas de vainilla  |

Energía: 636 kcal. Lípidos: 24,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,1 g. Hidratos de carbono: 66,2 g. Azúcares: 20,7 g. Proteínas: 35,7 g. Sal: 2,3 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 |
|----------|-----------|--------------|-----------|------------|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

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.

| LUNES 30 | 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.

Los menús incluyen agua y pan o pan integral.



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