

LUNES 28	MARTES 29	MIERCOLES 30	JUEVES 1	VIERNES 2
				Macarrones boloñesa
				Delicias de merluza con ensalada
				Fruta

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 5	MARTES 6	MIERCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Salteado de patata, zanahoria y guisantes 	Tallarines a la crema gratinados 	Crema casera de calabacín	Arroz con tomate	Garbanzos al estilo casero 
Lomo asado con pisto 	Merluza a la romana con ensalada de lechuga y zanahoria 	Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz 	Gallineta al horno con champiñón salteado 	Contramuslo a la jardinera con ensalada de tomate 
Fruta	Fruta	Yogur natural 	Fruta	Fruta

Energía: 690 kcal. Lípidos: 176,3 kj. Ácidos Grasos Saturados: 35,8 g. Hidratos de carbono: 8,2 g. Azúcares: 59,9 g. Proteínas: 18,4 g. Sal: 27,3 g. . . Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.

LUNES 12	MARTES 13	MIERCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Judías verdes al estilo casero 	Arroz de verduras 	Lentejas caseras con verduras 	Sopa casera de ave 	Fideuá 
Hamburguesa encebollada con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Fogonero al horno Berenjena a la plancha 	Jamoncito de pollo asado al horno con ensalada 	Rape en salsa de tomate con ensalada de lechuga y zanahoria 	Tortilla francesa con tomate al horno 
Fruta	Fruta	Yogur natural 	Fruta	Fruta

Energía: 580 kcal. Lípidos: 24,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,8 g. Hidratos de carbono: 49,7 g. Azúcares: 15,7 g. Proteínas: 34,8 g. Sal: 1,6 g. . . Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.

LUNES 19	MARTES 20	MIERCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Macarrones a la milanesa 	Garbanzos al estilo casero 	Ensalada de arroz 	Alubias blancas con verduras 	Crema de calabaza 
Contramuslo de pollo al horno al limón con ensalada de lechuga y tomate 	Croquetas de jamon con pisto 	Merluza en salsa alicantina 	Tortilla de Patata con ensalada de lechuga y zanahoria 	Estofado de pavo en salsa de tomate con ensalada de lechuga y maíz (*) 
Fruta	Fruta	Yogur natural 	Fruta	Fruta

Energía: 1.075 kcal. Lípidos: 59,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 9,8 g. Hidratos de carbono: 86,5 g. Azúcares: 21,7 g. Proteínas: 41,3 g. Sal: 4,1 g. . . Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.

LUNES 26	MARTES 27	MIERCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Lacitos con tomate y queso 	Crema parmentier con picatostes 	Arroz a la jardinera 	Lentejas al estilo casero 	Judías verdes al estilo casero 
Calamares a la romana con ensalada de lechuga y maíz 	Costillas al horno en salsa barbacoa 	Tortilla de patata con cebolla y zanahoria 	Fogonero en salsa verde con ensalada de lechuga y tomate 	Escalope ensalada de lechuga y zanahoria 
Fruta	Fruta	Yogur natural 	Fruta	Fruta

Energía: 852 kcal. Lípidos: 45,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 10,6 g. Hidratos de carbono: 69,4 g. Azúcares: 19,5 g. Proteínas: 36,2 g. Sal: 3,6 g. . . 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.