

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Arroz blanco con tomate	Crema de verduras	Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla	Tallarines salteados con verduras	Cocido de garbanzos con verduras (espinaca, cebolla)
Gallineta al horno con ensalada de lechuga y tomate (*)	Contramuslo de pollo asado al limón con pisto	Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y maíz	Salchichas frescas de cerdo con tomate con calabacín asado (*)	Calamares a la romana con ensalada de lechuga y maíz
Fruta	Fruta	Yogur natural	Fruta	Fruta

Energía: 887 kcal. Lípidos: 53,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 10,3 g. Hidratos de carbono: 62,4 g. Azúcares: 17,4 g. Proteínas: 33,9 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 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Macarrones a la crema	Arroz tres delicias	Crema de calabaza	Lentejas al estilo casero	Sopa casera de ave
Merluza al Horno con ensalada de lechuga y tomate	Lomo asado con ensalada de lechuga y maíz	Estofado de pavo a la jardinera con menestra de verduras	Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria	Fogonero con salsa marinera
Fruta	Yogur natural	Fruta	Fruta	Fruta

Energía: 714 kcal. Lípidos: 30,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,3 g. Hidratos de carbono: 66,0 g. Azúcares: 18,1 g. Proteínas: 38,0 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 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Guisantes a la francesa	Tallarines con tomate	Judías verdes al estilo casero	Garbanzos al estilo casero	Arroz a la jardinera
Hamburguesa mixta a la plancha con tomates al horno	Merluza en salsa mery con ensalada de lechuga y maíz	Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate	Chuleta de pavo a la plancha con champiñón	Bacalao con tomate con ensalada de zanahoria y olivas (*)
Fruta	Fruta	Yogur natural	Fruta	Fruta

Energía: 612 kcal. Lípidos: 26,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,8 g. Hidratos de carbono: 54,0 g. Azúcares: 17,0 g. Proteínas: 35,5 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	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Arroz de verduras	Lentejas al estilo casero	Judías verdes al estilo casero	Espaguetis a la italiana	
Huevos revueltos con champiñón	Alitas de pollo asado con ensalada de lechuga y maíz	Croqueta casera de jamón con ensalada de lechuga y maíz	Merluza con tomate con ensalada de lechuga y tomate	
Fruta	Fruta	Yogur natural	Fruta	

Energía: 563 kcal. Lípidos: 27,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,0 g. Hidratos de carbono: 49,1 g. Azúcares: 14,1 g. Proteínas: 25,6 g. Sal: 2,5 g. - - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6

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.