

LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
			Crema de calabacín 	Arroz a la jardinera 
			Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz 	Merluza al Horno con tomate asado 
			Fruta	Fruta

Energía: 639 kcal. Lípidos: 23,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,6 g. Hidratos de carbono: 75,5 g. Azúcares: 18,7 g. Proteínas: 27,2 g. Sal: 3,2 g. - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.

LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Sopa casera de ave 	Coliflor con bechamel gratinada 	Arroz tres delicias 	Alubias blancas estofadas con zanahoria y cebolla 	Tallarines con tomate 
Calamares a la romana Ensalada de lechuga y tomate 	Estofado de pavo a la jardinera con menestra de verduras 	Gallineta al horno con ensalada de lechuga y maíz 	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y zanahoria 	Alitas de pollo asado con berenjena rebozada 
Fruta	Fruta	Yogur natural 	Fruta	Fruta

Energía: 709 kcal. Lípidos: 36,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,6 g. Hidratos de carbono: 56,7 g. Azúcares: 17,1 g. Proteínas: 33,3 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 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Arroz a la jardinera 	Crema de verduras 	Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla 	Macarrones gratinados 	Garbanzos al estilo casero 
Merluza al Horno con ensalada de lechuga y maíz 	Jamón de pavo a la jardinera con ensalada de lechuga y zanahoria 	Tortilla francesa con berenjena rebozada 	Guiso de pescado y marisco con ensalada de lechuga y maíz (*) 	Lomo asado con pisto 
Fruta	Fruta	Yogur natural 	Fruta	Fruta

Energía: 672 kcal. Lípidos: 31,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,3 g. Hidratos de carbono: 60,3 g. Azúcares: 17,0 g. Proteínas: 31,5 g. Sal: 2,0 g. - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.

LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Judías verdes al estilo casero 	Macarrones italiana 	Lentejas al estilo casero 	Sopa casera de ave 	Arroz con tomate 
Croquetas de pollo con ensalada de lechuga y tomate (*) 	Abadejo en salsa verde con champiñón 	Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y zanahoria 	Estofado de pavo en salsa hortelana con patatas chips 	Merluza al horno en salsa de zanahoria con ensalada de lechuga y maíz 
Fruta	Fruta	Yogur natural 	Fruta	Fruta

Energía: 600 kcal. Lípidos: 26,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,5 g. Hidratos de carbono: 57,5 g. Azúcares: 17,6 g. Proteínas: 29,2 g. Sal: 2,2 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.