



| LUNES 5 | MARTES 6 | MIERCOLES 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 |

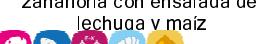
Energía: 639 kcal . Lipidos: 23,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,6 g . Hidratos de carbono: 75,5 g . Azúcares: 18,7 g . Proteínas: 27,2 g . Sal: 3,2 g Valoración nutricional calculada según ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. RUE 1169/2011.

| LUNES 12 | MARTES 13 | MIERCOLES 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 . Lipidos: 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. RUE 1169/2011.

| LUNES 19 | MARTES 20 | MIERCOLES 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  | Jamoncito de pollo 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 . Lipidos: 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. RUE 1169/2011.

| LUNES 26 | MARTES 27 | MIERCOLES 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 . Lipidos: 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. RUE 1169/2011.

| LUNES 2 | MARTES 3 | MIERCOLES 4 | JUEVES 5 | VIERNES 6 |
|---------|----------|-------------|----------|-----------|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

Energía: . Lipidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . Sal: Valoración nutricional calculada según ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. RUE 1169/2011.

Los menús incluyen agua y pan o pan integral.

