

LUNES 30	MARTES 31	MIERCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		Guiso de patatas con pollo 	Garbanzos al estilo casero 	Macarrones a la boloñesa 
		Bacaladito al horno con ensalada de lechuga y maíz   	Estofado de pavo en salsa de tomate con calabacín asado (*) 	Delicias de merluza con ensalada de lechuga, tomate y maíz    
		Fruta	Yogur de sabores 	Fruta fresca
Energía: 830 kcal . Lípidos: 42,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,4 g . Hidratos de carbono: 65,8 g . Azúcares: 18,7 g . Proteínas: 40,6 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 6	MARTES 7	MIERCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Sopa casera de ave 	Arroz tres delicias       	Judías verdes al estilo casero  	Lentejas jardinera con zanahoria y cebolla   	Fideos a la cazuela   
Hamburguesa casera de cerdo a la plancha con patatas chips      	Croquetas caseras de pollo con ensalada de lechuga, tomate y maíz      	Guisado de pollo con ensalada de tomate  	Tortilla de patata con ensalada de tomate  	Rape en salsa de tomate   
Fruta	Fruta	Fruta fresca	Yogur de sabores 	Fruta
Energía: 682 kcal . Lípidos: 31,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,7 g . Hidratos de carbono: 62,3 g . Azúcares: 18,9 g . Proteínas: 32,2 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 13	MARTES 14	MIERCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Olleta de garbanzos    	Arroz con tomate  	Crema de verduras  	Guiso de patatas con sepia    	Espaguetis a la milanesa    
Tortilla francesa con pan con tomate  	Calamares a la romana con ensalada de lechuga y maíz     	Salchichas frescas de cerdo con pisto     	Albóndigas caseras de cerdo en salsa hortelana con ensalada de tomate     	Alitas de pollo asado con ensalada de zanahoria y olivas    
Flan 	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta del tiempo
Energía: 1.013 kcal . Lípidos: 65,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 14,5 g . Hidratos de carbono: 65,3 g . Azúcares: 21,0 g . Proteínas: 36,3 g . Sal: 3,3 g . . . Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.				
LUNES 20	MARTES 21	MIERCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Tallarines a la crema   	Judías verdes al estilo casero  	Crema de calabacín    	Lentejas a la castellana    	Paella de pescado   
Fogonero en salsa alicantina con ensalada lechuga, zanahoria y olivas      	Lomo de cerdo a la riojana con ensalada de lechuga y zanahoria (*)   	Tortilla de patata casera con pisto  	Contramusio de pollo asado con ensalada de olivas, zanahoria y lechuga    	Merluza con tomate   
Fruta	Fruta	Yogur de sabores 	Fruta	Fruta
Energía: 797 kcal . Lípidos: 36,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 9,2 g . Hidratos de carbono: 71,9 g . Azúcares: 19,4 g . Proteínas: 39,6 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 27	MARTES 28	MIERCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
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.				
En todos los menus se incluye Agua y pan.				