

LUNES 28	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
		Macarrones gratinados 	Crema de calabaza	Arroz al horno 
		Jamón de pollo a la jardinera 	Libritos de lomo con queso Salsa de tomate 	Calamares a la romana con ensalada de lechuga y champiñón 
		Fruta 	Yogur de sabores 	Fruta
Energía: 774 kcal. Lípidos: 48,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 11,0 g. Hidratos de carbono: 55,9 g. Azúcares: 16,6 g. Proteínas: 26,1 g. Sal: 1,9 g. - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R. UE 1169/2011.				
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
Crema casera de calabacín	Fideuá de pescado 	Judías verdes al estilo casero 	Lentejas al estilo casero 	Arroz con tomate
Albóndigas caseras de cerdo en salsa de tomate 	Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria 	Limanda al horno al limón Ensalada de lechuga y tomate 	Cabezada de lomo al horno con verduras asadas (*) 	Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga y maíz 
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta	Fruta	Yogur de sabores 
Energía: 779 kcal. Lípidos: 44,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 9,4 g. Hidratos de carbono: 62,0 g. Azúcares: 18,7 g. Proteínas: 28,0 g. Sal: 2,6 g. - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R. UE 1169/2011.				
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Coliflor al estilo casero 	Canelones caseros de carne 	Puré de verduras 	Arroz con pollo	Olleta de garbanzos 
Filete ruso casero de cerdo en salsa de champiñón con ensalada de lechuga y tomate 	Rape al horno con picada de ajo y perejil con ensalada de lechuga y maíz 	Estofado de pavo en salsa de tomate 	Limanda al horno con verduras 	Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate 
Fruta	Natillas de vainilla 	Fruta	Fruta fresca	Fruta
Energía: 1.035 kcal. Lípidos: 56,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 17,0 g. Hidratos de carbono: 83,9 g. Azúcares: 21,9 g. Proteínas: 44,7 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 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Tallarines a la boloñesa 	Sopa casera de ave 	Lentejas caseras con verduras 	Crema de verduras 	Paella de verduras 
Merluza en salsa verde con patatas 	Tortilla de jamón York con ensalada de lechuga y maíz 	Bacalao al horno con patatas con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Salchichas de pollo con tomate 	Pizza de atún con ensalada de lechuga y maíz (*) 
Fruta fresca	Fruta	Fruta fresca	Yogur de sabores 	Fruta
Energía: 756 kcal. Lípidos: 29,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,1 g. Hidratos de carbono: 77,2 g. Azúcares: 21,6 g. Proteínas: 41,2 g. Sal: 4,2 g. - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R. UE 1169/2011.				
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES 1
Sopa casera de pescado 	Macarrones a la crema 	Cocido de garbanzos con verduras (espinaca, cebolla) 	Arroz a la milanesa 	
Estofado de cerdo (zanahoria, cebolla, guisantes) 	Fogonero con tomate con ensalada de lechuga y maíz 	Contramuslo de pollo asado al limón con patatas chips 	San Jacobo con ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada, aceitunas verdes y huevo duro (*) 	
Fruta	Fruta	Yogur de sabores 	Fruta	
Energía: 916 kcal. Lípidos: 46,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 11,3 g. Hidratos de carbono: 77,6 g. Azúcares: 20,8 g. Proteínas: 42,2 g. Sal: 3,2 g. - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R. UE 1169/2011.				
En todos los menús se incluye Agua y pan.				