

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
	Puré de verduras 	Lentejas al estilo casero 	Brócoli con bechamel 	Arroz con tomate 
	Jamoncito de pollo en salsa la jardinera 	Croquetas de jamón York con ensalada de lechuga y tomate 	Tortilla francesa con loncha de queso 	Merluza a la plancha con verduras salteadas 
	Yogur de sabores 	Fruta 	Fruta fresca 	Fruta fresca 
<small>Energía: 477 kcal . Lípidos: 21,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,5 g . Hidratos de carbono: 47,8 g . Azúcares: 15,3 g . Proteínas: 20,3 g . Sal: 1,6 g . - . Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.</small>				
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Sopa casera de pollo con picatostes 	Garbanzos al estilo casero 	Paella mixta 	Crema de calabacín 	Macarrones con tomate 
Salchichas de pavo con tomate 	Calamares riojana con verduras asadas (*) 	Filete de pechuga de pollo con pisto 	Tortilla de jamón York y queso con ensalada de lechuga y zanahoria 	Tilapia empanada con ensalada de lechuga y cebolla 
Fruta 	Fruta 	Yogur de sabores 	Fruta fresca 	Fruta fresca 
<small>Energía: 745 kcal . Lípidos: 34,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,1 g . Hidratos de carbono: 65,6 g . Azúcares: 20,3 g . Proteínas: 39,3 g . Sal: 3,7 g . - . Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.</small>				
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Guiso de patatas con sepia 	Olleta de garbanzos 	Brócoli con bechamel 	Sopa casera de ave 	Tallarines gratinados 
Contramuslo de pollo asado al limón con cebolla y zanahoria 	Pizza casera de jamón York y queso con ensalada de lechuga y maíz 	Hamburguesa mixta a la plancha con ensalada de lechuga y tomate 	Revuelto de verduritas con tomate al horno 	Limanda empanada con ensalada de lechuga y maíz 
Fruta 	Fruta fresca 	Fruta 	Fruta 	Natillas de vainilla 
<small>Energía: 727 kcal . Lípidos: 38,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 9,3 g . Hidratos de carbono: 59,4 g . Azúcares: 18,1 g . Proteínas: 32,5 g . Sal: 3,1 g . - . Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.</small>				
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Lentejas al estilo casero 	Crema de verduras 	Tallarines a la boloñesa 	Judías verdes a la portuguesa 	Arroz con verduras 
Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga y tomate (*) 	Alitas de pollo al horno Tomate salteado 	Filete de merluza con verduras salteadas 	Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Rape en salsa verde con guisante 
Fruta fresca 	Yogur de sabores 	Fruta fresca 	Fruta 	Fruta 
<small>Energía: 715 kcal . Lípidos: 36,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,5 g . Hidratos de carbono: 57,2 g . Azúcares: 20,0 g . Proteínas: 33,6 g . Sal: 3,0 g . - . Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.</small>				
LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Brócoli al estilo casero 	Alubias blancas estofadas 			
Croquetas caseras de jamón con ensalada de olivas, zanahoria y lechuga 	Tortilla de patata con pan con tomate 			
Fruta 	Yogur de sabores 			
<small>Energía: 610 kcal . Lípidos: 28,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,7 g . Hidratos de carbono: 56,3 g . Azúcares: 19,9 g . Proteínas: 24,5 g . Sal: 3,2 g . - . Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.</small>				
En todos los menus se incluye Agua y pan.				