

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Macarrones napolitana 	Sopa campesina 	Arroz blanco con tomate	Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla 	Crema casera de calabacín
Boquerones fritos con ensalada de lechuga y maíz 	Brocheta de pollo con pisto	Tilapia en salsa verde con ensalada de lechuga y tomate (*) 	Chuleta de cerdo a la riojana con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Tortilla francesa con pisto 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur natural 
Energía: 813 kcal. Lípidos: 44,1 g. Ácidos Grasos Saturados: 9,4 g. Hidratos de carbono: 59,5 g. Azúcares: 16,8 g. Proteínas: 40,1 g. Sal: 2,7 g. - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.				
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Sopa de pescado 	Judías verdes al estilo casero 	Arroz tres delicias 	Cocido de garbanzos con verduras (espinaca, cebolla) 	Tallarines napolitana 
Tortilla de patata con calabacín al horno (*) 	Chuleta de pavo con ensalada de lechuga y maíz 	Merluza con tomate y pimiento con ensalada de lechuga y maíz 	Croquetas de jamón con ensalada de tomate 	Gallineta al horno con calabacín asado 
Fruta	Fruta	Yogur natural 	Fruta	Fruta
Energía: 700 kcal. Lípidos: 28,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,7 g. Hidratos de carbono: 63,5 g. Azúcares: 17,9 g. Proteínas: 42,3 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 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Guisantes a la francesa 	Arroz a la jardinera 	Crema casera de verduras 	Cazuela de fideos 	Lentejas al estilo casero 
Hamburguesa mixta a la plancha con tomates al horno 	Limanda al horno con verduras con ensalada de lechuga y tomate 	Alitas de pollo al horno con patatas fritas	Bacalao con tomate con ensalada de zanahoria y olivas (*) 	Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur natural 	Fruta
Energía: 726 kcal. Lípidos: 30,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,9 g. Hidratos de carbono: 64,3 g. Azúcares: 19,4 g. Proteínas: 43,3 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 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Espaguetis gratinados 	Lentejas al estilo casero 	Arroz blanco con salsa de tomate	Alubias blancas con verduras 	Judías verdes al estilo casero 
Guiso de pescado y marisco con ensalada de lechuga y tomate 	Jamoncito de pollo asado al limón con ensalada de lechuga y maíz 	Merluza al Horno con ensalada de lechuga y maíz 	Estofado de pavo en salsa hortelana 	Huevos revueltos con champiñón con patatas chips 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur natural 	Fruta
Energía: 598 kcal. Lípidos: 22,7 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,7 g. Hidratos de carbono: 57,5 g. Azúcares: 16,5 g. Proteínas: 34,9 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 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 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.				
Los menús incluyen agua y pan o pan integral.				