

LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		Arroz blanco con tomate	Macarrones gratinados 	Brócoli rehogado 
		Fogonero en salsa verde con ensalada de lechuga y maíz 	Contramuslo de pollo asado al limón con ensalada de lechuga y tomate 	Canelones de carne 
		Yogur natural 	Fruta	Fruta
Energía: 746 kcal. Lípidos: 32,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,5 g. Hidratos de carbono: 70,4 g. Azúcares: 18,9 g. Proteínas: 38,7 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	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Crema de calabaza 	Sopa de pescado 	Garbanzos con verduras 	Arroz tres delicias 	Ensalada completa 
Chuleta de pavo con arroz integral 	Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria 	Filete de magro de cerdo en salsa de tomate con patatas 	Merluza con tomate y pimiento con ensalada de lechuga y maíz 	Tallarines a la carbonara 
Fruta	Fruta	Yogur natural 	Fruta	Fruta
Energía: 788 kcal. Lípidos: 33,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,0 g. Hidratos de carbono: 73,8 g. Azúcares: 19,4 g. Proteínas: 44,9 g. Sal: 3,7 g. - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R. UE 1169/2011.				
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Coliflor al estilo casero 	Sopa casera de ave 	Garbanzos al estilo casero 	Macarrones con salsa de tomate 	Arroz a la jardinera 
Hamburguesa mixta a la plancha con puré de patata 	Bacalao con tomate con ensalada de zanahoria y olivas (*) 	Guiso de pollo con patatas con ensalada de lechuga y maíz 	Boquerones fritos a la andaluza con berenjena asada 	Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate 
Fruta	Fruta	Yogur natural 	Fruta	Fruta
Energía: 638 kcal. Lípidos: 28,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,6 g. Hidratos de carbono: 58,5 g. Azúcares: 16,2 g. Proteínas: 33,3 g. Sal: 2,3 g. - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R. UE 1169/2011.				
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Judías verdes al estilo casero 	Tallarines gratinados 	Lentejas al estilo casero 	Arroz de verduras 	Guisantes a la francesa 
Huevos revueltos con tomate 	Guiso de pescado y marisco con ensalada de lechuga y tomate 	Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y maíz 	Rape en salsa marinera 	Estofado de pavo en salsa hortelana con ensalada de lechuga y zanahoria 
Fruta	Fruta	Yogur natural 	Fruta	Fruta
Energía: 747 kcal. Lípidos: 40,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,0 g. Hidratos de carbono: 59,1 g. Azúcares: 18,7 g. Proteínas: 31,8 g. Sal: 2,8 g. - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R. UE 1169/2011.				
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
Sopa casera de ave 	Crema de zanahoria 	Garbanzos al estilo casero 	Macarrones a la crema 	
Tortilla de Patata con pisto 	Estofado de cerdo con verduras (zanahoria, cebolla, guisantes) 	Merluza al horno con ajo y perejil con ensalada de lechuga y maíz 	Jamoncito de pollo a la jardinera con ensalada de lechuga y zanahoria (*) 	
Fruta	Fruta	Yogur natural 	Fruta	
Energía: 507 kcal. Lípidos: 24,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,8 g. Hidratos de carbono: 42,9 g. Azúcares: 15,5 g. Proteínas: 25,1 g. Sal: 2,1 g. - - 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.				