

LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
Macarrones con tomate 	Acelgas con patata	Arroz con chorizo y York 	Lentejas estofadas con zanahoria, ajo y cebolla 	Judía verde con patata 
Rodaja de merluza rebozada con ensalada de lechuga y maíz 	Hamburguesa casera de cerdo a la plancha con ensalada 	Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Bacalao al orio con rodaja de tomate natural 	Jamoncito de pollo al limón con ensalada de lechuga y zanahoria 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur de sabores 
Energía: 561 kcal . Lípidos: 27,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,5 g . Hidratos de carbono: 48,4 g . Azúcares: 17,6 g . Proteínas: 25,7 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 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Espaguetis a la carbonara 	Garbanzos estofados con calabacín, zanahoria y cebolla 	Arroz con pollo	Puré de brocoli, calabacín y patata 	Lentejas estofadas con cebolla, ajo, zanahoria y chorizo 
Limanda rebozada con ensalada de lechuga, tomate y cebolla 	Salchichas frescas de pollo con salsa de tomate 	Merluza a la andaluza con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Muslo de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga, tomate y cebolla 	Lomo a la riojana con pimientos rojos 
Fruta	Fruta	Yogur de sabores 	Fruta	Fruta
Energía: 699 kcal . Lípidos: 35,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,9 g . Hidratos de carbono: 57,9 g . Azúcares: 17,5 g . Proteínas: 31,2 g . Sal: 3,1 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
Judías verdes con patata 	Alubias blancas estofadas con cebolla, ajo, puerro y zanahoria 	Arroz con champiñones 	Lentejas con zanahoria y cebolla 	Tallarines con tomate 
Cabezada de cerdo en salsa española con champiñón y cebolla 	Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y cebolla 	Pechuga de pollo a la plancha con rodaja de tomate natural	Bacalao rebozado con ensalada de lechuga y maíz 	Albóndigas caseras de cerdo en salsa española (cebolla, zanahoria, caldo de carne) 
Fruta	Fruta	Fruta	Leche con cacao 	Fruta
Energía: 624 kcal . Lípidos: 30,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,0 g . Hidratos de carbono: 52,8 g . Azúcares: 18,4 g . Proteínas: 30,6 g . Sal: 2,5 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 1	VIERNES 2
Arroz tres delicias (gambas, jamón dulce y guisantes) 	Garbanzos estofados con zanahoria, cebolla y ajo 	Acelgas rehogadas 		
Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga 	Filete de limanda rebozada con lechuga 	Muslo de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga, tomate y cebolla 		
Fruta	Fruta	Fruta		
Energía: 411 kcal . Lípidos: 24,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,2 g . Hidratos de carbono: 29,5 g . Azúcares: 10,3 g . Proteínas: 15,5 g . Sal: 2,1 g . - . Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.				
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
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. 				