

| LUNES 30 | MARTES 1 | MIÉRCOLES 2 | JUEVES 3 | VIERNES 4 |
|----------|--|---|---|--|
| | Lentejas con zanahoria, patata y cebolla  | Arroz con judía verde, guisante y pimiento  | Judías verdes con patata  | Coliflor con bechamel gratinada  |
| | Abadejo a la plancha con calabacín al horno  | Filete de contramuslo de pollo a la plancha con calabacín a la plancha  | Albóndigas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín y cebolla)  | Pizza casera de bacon y queso  |
| | Fruta apta | Fruta apta | Fruta apta | Fruta apta |

Energía: 656 kcal . Lípidos: 30,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,8 g . Hidratos de carbono: 63,3 g . Azúcares: 18,7 g . Proteínas: 28,8 g . Sal: 3,6 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 |
|--------------|---------------|--|---|---|
| FIESTA LOCAL | LA INMACULADA | Crema de zanahoria, puerro y patata  | Sopa casera de cocido con huesos de ternera y de jamón con fideos  | Arroz blanco con salsa de tomate  |
| | | Magro de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga  | Garbanzos con chorizo, cebolla, pimiento y tomate  | Huevos fritos con ensalada de lechuga y tomate  |
| | | Fruta apta | Yogur natural  | Fruta apta |

Energía: 370 kcal . Lípidos: 19,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,2 g . Hidratos de carbono: 30,4 g . Azúcares: 9,6 g . Proteínas: 15,6 g . Sal: 1,6 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 |
|--|---|--|--|---|
| Lentejas estofadas con cebolla,ajo,zanahoria y chorizo  | Arroz con tomate | Judías verdes rehogadas con patata y zanahoria  | Macarrones con champiñón, guisante y pimiento rojo  | Alubias blancas con verduras (cebolla,zanahoria,calabacin)  |
| Limanda empanada con calabacín al horno  | Chuleta de pavo a la plancha con pimientos al horno | Bacalao al horno con patatas con tomate natural  | Brocheta de pollo con pimientos a la plancha | Hamburguesa casera de cerdo en salsa demiglase (cebolla, zanahoria, puerro) con ensalada  |
| Fruta apta | Fruta apta | Fruta apta | Yogur natural  | Fruta apta |

Energía: 779 kcal . Lípidos: 46,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,8 g . Hidratos de carbono: 47,5 g . Azúcares: 16,0 g . Proteínas: 37,3 g . Sal: 1,7 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 |
|---|---|--------------|-----------|------------|
| Sopa de estrellitas  | Crema de verduras (judia verde,calabacin,puerro)  | | | |
| Tortilla de patata con tomate natural  | Pizza casera de bacon y queso  | | | |
| Fruta apta | Fruta apta | | | |

Energía: 305 kcal . Lípidos: 13,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,7 g . Hidratos de carbono: 33,6 g . Azúcares: 8,1 g . Proteínas: 10,4 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 28 | MARTES 29 | MIÉRCOLES 30 | JUEVES 31 | VIERNES 1 |
|----------|-----------|--------------|-----------|-----------|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

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.



Cumpliendo el RD 1420/2006 todo producto de la pesca para consumo en crudo o prácticamente crudo ha sido previamente congelado.