

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Macarrones con tomate 	Judías verdes salteadas con ajo 	Crema de calabacín y calabaza 	Lentejas con zanahoria, patata y cebolla 	Arroz con champiñón, guisante y zanahoria 
Limanda al horno al limón con ensalada de lechuga y tomate 	Hamburguesa casera mixta a la plancha con patatas fritas 	Bacalao a la romana con huevo y harina con ensalada de lechuga y tomate 	Lomo adobado de cerdo a la plancha con calabacín al horno 	Filete de contramuslo de pollo a la plancha con calabacín a la plancha 
Yogur de sabores Fruta 	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Energía: 703 kcal . Lípidos: 42,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 9,8 g . Hidratos de carbono: 47,4 g . Azúcares: 18,0 g . Proteínas: 29,9 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 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Espirales con York y queso 	Alubias blancas estofadas con patata, zanahoria, ajo, cebolla y puerro 	Crema de zanahoria, puerro y patata 	Sopa casera de cocido con huesos de ternera y de jamón con fideos 	DIA DE LA ENSEÑANZA
Palometa al horno con tomate natural 	Albóndigas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín y cebolla) con champiñón salteado 	Merluza al horno con ensalada de lechuga 	Cocido completo con garbanzos, pollo, patata y morcillo de ternera 	
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	
Energía: 664 kcal . Lípidos: 31,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,7 g . Hidratos de carbono: 58,7 g . Azúcares: 18,7 g . Proteínas: 30,9 g . Sal: 2,6 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
Patatas a la riojana (patatas, tomate, pimienta) 	Alubias blancas estofadas con patata, zanahoria, ajo, cebolla y puerro 	Lentejas estofadas con cebolla, ajo, zanahoria y chorizo 	Judías verdes con patata 	Espaguetis con nata, bacon, queso, cebolla 
Lomo adobado al horno Ensalada de lechuga y tomate 	Chuleta de Sajonia con pisto (pimiento rojo, verde y cebolla) 	Palitos de merluza rebozados con huevo y harina con empanadillas de atún con ensalada 	Pechuga de pollo a la plancha con calabacín al horno 	Palometa al horno con piña a la plancha 
Fruta fresca	Yogur de sabores Fruta 	Fruta	Fruta	Fruta
Energía: 671 kcal . Lípidos: 33,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 9,3 g . Hidratos de carbono: 51,4 g . Azúcares: 18,7 g . Proteínas: 36,5 g . Sal: 3,0 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
Guisantes con bacon 	Lentejas con zanahoria, patata y cebolla 	Espaguetis con chorizo y tomate frito 	Arroz con guisante, calabacín y zanahoria 	Crema de calabaza 
Estofado de ternera guisada con zanahoria, cebolla y patatas dadas 	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate 	Caballa en aceite con ensalada de lechuga 	Lomo de Sajonia con champiñón salteado 	Merluza al horno con ensalada de lechuga 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Energía: 564 kcal . Lípidos: 24,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,1 g . Hidratos de carbono: 49,3 g . Azúcares: 18,3 g . Proteínas: 32,5 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 30	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
Pasta de caracol con tomate 				
Fogonero al horno con ensalada de lechuga y tomate 				
Fruta				
Energía: 586 kcal . Lípidos: 19,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,8 g . Hidratos de carbono: 60,6 g . Azúcares: 17,5 g . Proteínas: 36,0 g . Sal: 2,6 g . - . 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. 				