

LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
		Lentejas estofadas con cebolla, ajo, zanahoria y chorizo 	Arroz con calamares 	Ensalada de alubias con tomate, pimientos, huevo cocido y lechuga 
		Contramuslo de pollo al horno con ensalada de lechuga y tomate 	Tortilla de patata con loncha de queso y lechuga 	Merluza a la plancha con ensalada de lechuga y tomate 
		Fruta	Fruta	Yogur de sabores Fruta 
Energía: 356 kcal . Lípidos: 15,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,0 g . Hidratos de carbono: 30,6 g . Azúcares: 10,0 g . Proteínas: 20,3 g . Sal: 1,3 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
Guisantes salteados con ajo y pimentón 	Macarrones gratinados con queso 	Garbanzos con chorizo, cebolla, pimiento y tomate 	Arroz blanco con salsa de tomate	Judías verdes salteadas con ajo 
Lomo adobado de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate 	Contramuslo de pollo asado con tomate natural 	Bacaladilla frita con ensalada de lechuga y tomate 	Huevos fritos con lechuga 	Limanda a la romana con huevo y harina con ensalada de lechuga y tomate 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Energía: 574 kcal . Lípidos: 32,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,8 g . Hidratos de carbono: 40,9 g . Azúcares: 14,2 g . Proteínas: 27,0 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 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Crema de zanahoria, puerro y patata 	Lentejas estofadas con patata, cebolla, ajo y zanahoria 	Espirales de colores con chorizo 	Arroz con champiñón, guisante y zanahoria 	Alubias blancas estofadas con patata, zanahoria, ajo, cebolla y puerro 
Bacalao al horno con lechuga 	Albóndigas caseras mixtas en salsa de tomate 	Caballa en aceite con ensalada de olivas, zanahoria y lechuga 	Filete de contramuslo de pollo a la plancha con calabacín al horno 	Merluza a la plancha con ensalada de lechuga y tomate 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur de sabores Fruta 
Energía: 586 kcal . Lípidos: 27,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,3 g . Hidratos de carbono: 51,7 g . Azúcares: 18,9 g . Proteínas: 28,6 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 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 1	VIERNES 2
Judías verdes con salsa de tomate 	Lentejas estofadas con cebolla, ajo, zanahoria y chorizo 	Macarrones con tomate 		
Hamburguesa casera de cerdo y ternera a la plancha con patatas fritas 	Bacalao al horno con ensalada de lechuga y tomate 	Jamoncitos de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga y tomate 		
Fruta	Fruta	Fruta		
Energía: 499 kcal . Lípidos: 28,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,8 g . Hidratos de carbono: 27,1 g . Azúcares: 10,9 g . Proteínas: 33,7 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 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. 				