

LUNES 28	MARTES 29	MIERCOLES 30	JUEVES 1	VIERNES 2
			Lentejas con chorizo 	Arroz caldoso 
			Fiambre de lomo cocido con ensalada de olivas, zanahoria y lechuaa 	Abadejo en salsa de tomate con Verduras 
			Yogur 	Fruta
Energía: 609 kcal . Lípidos: 24,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,0 g . Hidratos de carbono: 55,8 g . Azúcares: 17,9 g . Proteínas: 36,1 g . Sal: 3,8 g . - . Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.				
LUNES 5	MARTES 6	MIERCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Crema de calabacín 	Lentejas con verduras con costrones 	Arroz tres delicias 	Macarrones con tomate y carne 	Alubias blancas estofadas con chorizo 
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate 	Merluza en salsa marinera con gambas con Verduras 	Salchichas Frankfurt al horno con Verduras 	Colas de rape rebozadas con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Carne en salsa castellana con verduras salteadas 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur 	Fruta
Energía: 669 kcal . Lípidos: 29,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,7 g . Hidratos de carbono: 60,9 g . Azúcares: 18,7 g . Proteínas: 34,4 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 12	MARTES 13	MIERCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
FESTIVO	Fideos a la marinera 	Arroz blanco con salsa de tomate	Cocido de garbanzos con verduras 	Crema de puerros 
	Tortilla francesa con queso 	Caella al horno con Verduras 	Merluza en salsa verde con verduras salteadas 	Albóndigas de carne en salsa con champiñón 
	Fruta	Fruta	Yogur 	Fruta
Energía: 437 kcal . Lípidos: 16,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,4 g . Hidratos de carbono: 45,1 g . Azúcares: 14,2 g . Proteínas: 24,2 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 19	MARTES 20	MIERCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Patatas guisadas con chorizo 	Lentejas al estilo casero 	Paella de pescado 	Alubias blancas con verduras 	Crema de verduras 
Huevos cocidos con ensalada de lechuga y zanahoria 	Bacalao en salsa de tomate y pimiento con Verduras 	Estofado de pavo a la jardinera 	Merluza al horno con ajo y perejil con ensalada de lechuga y zanahoria 	Jamonicitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur 	Fruta
Energía: 566 kcal . Lípidos: 22,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,9 g . Hidratos de carbono: 49,6 g . Azúcares: 18,9 g . Proteínas: 35,7 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 26	MARTES 27	MIERCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Pasta a la napolitana 	Arroz blanco con tomate	Lentejas con verduras 	Crema de zanahoria	Potaje de garbanzos 
Varitas de merluza rebozadas con ensalada 	Revuelto de calabacín y cebolla Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún 	Colas de rape en salsa americana(cebolla,tomate,caldo de pescado) con Verduras 	Magro con tomate Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún 	Abadejo en salsa de tomate con Verduras 
Fruta	Fruta	Yogur 	Fruta	Fruta
Energía: 797 kcal . Lípidos: 46,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,3 g . Hidratos de carbono: 58,3 g . Azúcares: 19,4 g . Proteínas: 31,3 g . Sal: 2,9 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.				