









LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
Arroz tres delicias 	Crema de calabacín 	Lentejas con verduras 	Sopa de fideos 	Alubias blancas al estilo casero con chorizo con costrones 
Salchichas Frankfurt al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate 	Caella al horno con guisantes 	Lomo de cerdo al ajillo con zanahoria salteada 	Merluza con tomate con Verduras 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur de sabores 	Fruta

Energía: 710 kcal. Lípidos: 37,7 g. Ácidos Grasos Saturados: 10,5 g. Hidratos de carbono: 55,1 g. Azúcares: 17,9 g. Proteínas: 32,2 g. Sal: 3,5 g. . . . Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.

LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Fideos a la marinera 	Crema de judía verde y calabaza 	Garbanzos con chorizo 	Paella con pollo 	Lentejas con verduras 
Tortilla francesa con ensalada lechuga, zanahoria y olivas 	Abadejo en salsa de tomate con Verduras 	Jamoncitos de pollo al horno en su jugo con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Colas de rape rebozadas con Verduras 	Magro con tomate con Verduras 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur de sabores 	Fruta

Energía: 598 kcal. Lípidos: 29,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,4 g. Hidratos de carbono: 49,2 g. Azúcares: 18,1 g. Proteínas: 30,0 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 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Macarrones napolitana con bacon 	Alubias blancas estofadas con chorizo 	Paella de marisco 	Lentejas al estilo casero 	Crema de verduras 
Revuelto de calabacín y cebolla con ensalada de lechuga y zanahoria 	Calamares fritos con ensalada de lechuga y zanahoria 	Carne en salsa castellana 	Fogonero en salsa de tomate con Verduras 	Hamburguesa de pollo a la plancha con champiñón 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur de sabores 	Fruta

Energía: 619 kcal. Lípidos: 27,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,8 g. Hidratos de carbono: 51,3 g. Azúcares: 17,6 g. Proteínas: 35,7 g. Sal: 2,4 g. . . . Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.

LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Crema de verduras 	Cocido de garbanzos con verduras 	Guiso de patatas con pollo 	Lentejas con chorizo y bacon 	Pasta con atún 
Croquetas caseras de pollo con ensalada de lechuga y maíz 	Estofado de pavo en salsa jardinera 	Merluza al horno con ajo y perejil con Verduras 	Huevos cocidos con ensalada 	Gallineta al horno con guisantes 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur de sabores 	Fruta

Energía: 581 kcal. Lípidos: 25,7 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,9 g. Hidratos de carbono: 47,9 g. Azúcares: 19,7 g. Proteínas: 34,9 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 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5

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.

