

LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES 1
				FESTIVO

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.

LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
Sopa casera de verduras 	Lentejas al estilo casero 	Pasta de caracol a la boloñesa 	Arroz caldoso 	Garbanzos estofados 
San Jacobo con ensalada 	Huevos cocidos con ensalada 	Merluza al horno con ajo y perejil con verduras salteadas 	Estofado de magro de cerdo a la jardinera 	Bacalao en salsa de tomate y pimiento con champiñón salteado 
Fruta 	Yogurt 	Fruta 	Fruta 	Fruta 

Energía: 627 kcal . Lípidos: 28,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,9 g . Hidratos de carbono: 61,5 g . Azúcares: 19,3 g . Proteínas: 26,7 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 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Lentejas con zanahoria y cebolla 	Crema de verduras 	Macarrones salteados con gambas y atún 	Arroz tres delicias 	Alubias blancas con chorizo 
Cazón frito con ensalada de lechuga y maíz 	Tortilla de patata Ensalada 	Hamburguesa mixta a la plancha Ensalada 	Merluza al horno con verduras salteadas 	Magro con tomate con verduras salteadas 
Fruta 	Yogurt 	Fruta 	Fruta 	Fruta 

Energía: 718 kcal . Lípidos: 40,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,6 g . Hidratos de carbono: 53,3 g . Azúcares: 17,5 g . Proteínas: 31,3 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 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Sopa de pescado con arroz 	Sopa casera de cocido con garbanzos 	Pasta de caracol con tomate y York 	Lentejas al estilo casero 	Crema de verduras con costrones 
Nuggets de pollo con verduras salteadas 	Bacalao en salsa de tomate Ensalada 	Jamonicos de pollo al horno con verduras salteadas 	Merluza en salsa marinera 	Tortilla francesa con queso 
Fruta 	Yogurt 	Fruta 	Fruta 	Fruta 

Energía: 697 kcal . Lípidos: 28,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,1 g . Hidratos de carbono: 69,5 g . Azúcares: 20,6 g . Proteínas: 35,5 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 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Lentejas jardinera 	Crema casera de calabacín 	Espirales de colores con atún 	Alubias blancas estofadas con chorizo 	Arroz tres delicias 
Caella a la plancha con ensalada de lechuga y maíz 	Varitas de merluza empanadas con verduras salteadas 	Revuelto de calabacín y cebolla 	Merluza en salsa de tomate y pimiento con verduras salteadas 	Carne en salsa castellana con zanahoria salteada 
Fruta 	Yogurt 	Fruta 	Fruta 	Fruta 

Energía: 756 kcal . Lípidos: 39,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,9 g . Hidratos de carbono: 59,5 g . Azúcares: 18,6 g . Proteínas: 36,5 g . Sal: 2,4 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.



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