

LUNES 1	MARTES 2	MIERCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
Energía: . . . Lipidos: . . . 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 8	MARTES 9	MIERCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Judías verdes con patata y zanahoria 	Arroz con tomate	Crema casera de calabacín	Espaguetis a la boloñesa 	Lentejas al estilo casero 
Croquetas de pollo con ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada, aceitunas verdes y huevo 	Limanda al limón con ensalada de tomate 	Alitas de pollo al horno con pisto	Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz 	Merluza en salsa verde con berenjena rebozada 
Natillas de chocolate 	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Energía: 683 kcal. Lipidos: 33,1 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,2 g. Hidratos de carbono: 61,3 g. Azúcares: 19,0 g. Proteínas: 31,4 g. Sal: 1,8 g. - - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.				
LUNES 15	MARTES 16	MIERCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Arroz a la jardinera 	Brócoli con bechamel 	Macarrones napolitana con bacon 	Sopa casera de pollo 	Alubias blancas estofadas con zanahoria y cebolla 
Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria 	Contramuslo de pollo asado al limón con ensalada de lechuga y maíz 	Lomo de cerdo en salsa hortelana con ensalada de lechuga y tomate 	Gallineta al horno Salsa de tomate 	Albóndigas a la casera 
Fruta	Fruta	Fruta	Natillas de vainilla 	Fruta
Energía: 781 kcal. Lipidos: 40,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 10,7 g. Hidratos de carbono: 61,8 g. Azúcares: 20,4 g. Proteínas: 37,2 g. Sal: 3,2 g. - - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.				
LUNES 22	MARTES 23	MIERCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Lacitos con tomate 	Garbanos al estilo casero 	Arroz tres delicias 	Guiso de patatas con sepia 	Puré de verduras 
Filete de merluza a la vasca con ensalada de olivas, zanahoria y lechuga 	Pechuga de pavo asada con champiñón 	Empanadillas de atún al horno con ensalada de lechuga y maíz 	Tortilla francesa con tomate asado 	Hamburguesa casera de cerdo en salsa de tomate con patatas chips 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur de sabores 
Energía: 794 kcal. Lipidos: 38,7 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,5 g. Hidratos de carbono: 68,2 g. Azúcares: 21,0 g. Proteínas: 34,9 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 29	MARTES 30	MIERCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Judías verdes al estilo casero 	Arroz con tomate			
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz 	Limanda al limón con ensalada de tomate 			
Fruta	Fruta			
Energía: 526 kcal. Lipidos: 24,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,4 g. Hidratos de carbono: 53,0 g. Azúcares: 17,9 g. Proteínas: 20,1 g. Sal: 1,4 g. - - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.				
Los menús incluyen agua y pan o pan integral.				