

LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 1
Energía: 702 kcal. Lípidos: 40,7 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,3 g. Hidratos de carbono: 55,0 g. Azúcares: 20,0 g. Proteínas: 24,2 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 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla 	Arroz con tomate	Crema casera de calabacín	Judías verdes al estilo casero 	Fideuá de pescado 
Cabezada de lomo al horno con verduras asadas (*) 	Calamares a la romana con ensalada de lechuga y maíz 	Albóndigas caseras de cerdo en salsa de tomate 	Contramuslo de pollo asado al limón Ensalada de lechuga y tomate 	Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria 
Fruta	Yogur de sabores 	Fruta fresca	Fruta	Fruta fresca
Energía: 795 kcal. Lípidos: 44,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 9,7 g. Hidratos de carbono: 58,6 g. Azúcares: 19,1 g. Proteínas: 35,2 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 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Crema de verduras 	Sopa casera de ave 	Canelones caseros de carne 	Olieta de garbanzos 	Paella de pescado 
Hamburguesa casera de cerdo en salsa de tomate con ensalada de lechuga y tomate 	Guiso de pollo con patatas 	Rape al horno con picada de ajo y perejil con ensalada de lechuga y maíz 	San Jacobo con ensalada de lechuga y tomate 	Tortilla de Patata con berenjena asada (*) 
Fruta	Fruta	Natillas de vainilla 	Fruta	Fruta fresca
Energía: 1.020 kcal. Lípidos: 52,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 16,5 g. Hidratos de carbono: 93,8 g. Azúcares: 22,6 g. Proteínas: 39,1 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 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla 	Arroz a la jardinera 	Tallarines a la boloñesa 	Guiso de patatas con magro de cerdo, zanahoria, cebolla y tomate 	Crema de calabaza 
Alitas de pollo asado con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Salchichas de pollo con tomate 	Merluza en salsa verde con patatas 	Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz 	Pizza de atún con ensalada de lechuga y maíz (*) 
Fruta fresca	Yogur de sabores 	Fruta fresca	Fruta	Fruta
Energía: 754 kcal. Lípidos: 32,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,4 g. Hidratos de carbono: 72,4 g. Azúcares: 30,4 g. Proteínas: 38,7 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 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Coliflor con bechamel gratinada 	Arroz a la milanesa 	Sopa casera de pescado 		
Tortilla francesa con ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada, aceitunas verdes y huevo duro (*) 	Croqueta de jamón York con ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada, aceitunas verd 	Estofado de cerdo (zanahoria, cebolla, guisantes) 		
Fruta	Fruta	Fruta		
Energía: 599 kcal. Lípidos: 24,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,4 g. Hidratos de carbono: 55,0 g. Azúcares: 16,7 g. Proteínas: 26,5 g. Sal: 2,9 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.				