






LUNES 30	MARTES 1	MIERCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	Macarrones a la napolitana 	Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla 	Brócoli rehogado con patata 	Sopa casera de pollo 
	Pechuga de pollo a la plancha con lechuga 	Cinta de lomo de cerdo plancha con salsa jardinera 	Abadejo en salsa de tomate 	Tortilla francesa con lechuga 
	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
<small>Energía: 356 kcal. Lípidos: 17,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,3 g. Hidratos de carbono: 28,5 g. Azúcares: 11,2 g. Proteínas: 18,7 g. Sal: 1,1 g. - - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R.U.E 1169/2011. Energía: 508 kcal. Lípidos: 26,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,7 g. Hidratos de carbono: 36,7 g. Azúcares: 16,3 g. Proteínas: 27,3 g. Sal: 1,6 g. - - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R.U.E 1169/2011. Energía: 635 kcal. Lípidos: 33,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,5 g. Hidratos de carbono: 44,4 g. Azúcares: 16,9 g. Proteínas: 34,8 g. Sal: 1,9 g. - - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R.U.E 1169/2011.</small>				
LUNES 7	MARTES 8	MIERCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
Judías verdes al estilo casero 	Patatas guisadas con verduras 	Crema de verduras (judía verde, calabacín, puerro) 	Fideua de verduras con calabacín, champiñón, cebolla, guisantes y zanahoria 	Garbanzos con verduras 
Jamonicos de pollo al horno en su jugo	Lomo adobado al horno 	Merluza a la plancha 	Contramuslo de pollo a la plancha con lechuga 	Cinta de lomo de cerdo plancha
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
<small>Energía: 408 kcal. Lípidos: 22,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,6 g. Hidratos de carbono: 28,7 g. Azúcares: 12,1 g. Proteínas: 19,5 g. Sal: 1,8 g. - - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R.U.E 1169/2011. Energía: 581 kcal. Lípidos: 33,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,8 g. Hidratos de carbono: 37,6 g. Azúcares: 17,4 g. Proteínas: 28,2 g. Sal: 2,2 g. - - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R.U.E 1169/2011. Energía: 738 kcal. Lípidos: 43,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 11,5 g. Hidratos de carbono: 44,3 g. Azúcares: 18,3 g. Proteínas: 36,4 g. Sal: 2,8 g. - - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R.U.E 1169/2011.</small>				
LUNES 14	MARTES 15	MIERCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Arroz con tomate 	Brócoli al estilo casero 	Lentejas con verduras 	Judías verdes al estilo casero 	Macarrones a la napolitana 
Muslo de pollo asado en su jugo con lechuga 	Lomo adobado al horno 	Pechugas de pollo en salsa de champiñón con lechuga 	Limanda al horno con lechuga 	Tortilla francesa 
Fruta fresca	Fruta	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
<small>Energía: 416 kcal. Lípidos: 21,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,0 g. Hidratos de carbono: 34,5 g. Azúcares: 12,0 g. Proteínas: 19,3 g. Sal: 1,3 g. - - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R.U.E 1169/2011. Energía: 579 kcal. Lípidos: 30,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,6 g. Hidratos de carbono: 44,2 g. Azúcares: 17,4 g. Proteínas: 27,8 g. Sal: 1,8 g. - - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R.U.E 1169/2011. Energía: 738 kcal. Lípidos: 39,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 9,8 g. Hidratos de carbono: 54,0 g. Azúcares: 18,5 g. Proteínas: 35,8 g. Sal: 2,3 g. - - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R.U.E 1169/2011.</small>				
LUNES 21	MARTES 22	MIERCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Patatas guisadas con verduras 	Borraja con patata 	Tallarines a la italiana 	Menestra de verduras 	Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla 
Lomo adobado al horno con lechuga iceberg 	Muslo de pollo asado en su jugo con ensalada 	Merluza a la plancha con lechuga 	Cabezada a la riojana con pimientos 	Tortilla francesa con lechuga 
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
<small>Energía: 382 kcal. Lípidos: 20,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,2 g. Hidratos de carbono: 27,9 g. Azúcares: 11,9 g. Proteínas: 17,6 g. Sal: 0,6 g. - - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R.U.E 1169/2011. Energía: 550 kcal. Lípidos: 31,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,2 g. Hidratos de carbono: 37,0 g. Azúcares: 17,4 g. Proteínas: 25,8 g. Sal: 0,9 g. - - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R.U.E 1169/2011. Energía: 690 kcal. Lípidos: 39,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 10,5 g. Hidratos de carbono: 44,5 g. Azúcares: 18,5 g. Proteínas: 32,8 g. Sal: 1,1 g. - - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R.U.E 1169/2011.</small>				
LUNES 28	MARTES 29	MIERCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES 1
Brócoli con refrito de patata 	Arroz de verduras 	Pasta con verduras 	Lentejas con verduras 	
Cabezada de cerdo a la plancha con lechuga 	Jamoncito de pollo al chilindrón 	Abadejo a la plancha con lechuga 	Lomo de cerdo al chilindrón (tomate, pimiento) 	
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	
<small>Energía: 445 kcal. Lípidos: 21,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,4 g. Hidratos de carbono: 40,8 g. Azúcares: 12,3 g. Proteínas: 19,0 g. Sal: 1,0 g. - - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R.U.E 1169/2011. Energía: 623 kcal. Lípidos: 31,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,5 g. Hidratos de carbono: 52,9 g. Azúcares: 17,8 g. Proteínas: 27,3 g. Sal: 1,4 g. - - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R.U.E 1169/2011. Energía: 808 kcal. Lípidos: 41,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 11,2 g. Hidratos de carbono: 65,9 g. Azúcares: 19,0 g. Proteínas: 35,9 g. Sal: 1,9 g. - - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R.U.E 1169/2011.</small>				
Los menús incluyen agua y pan o pan integral. 				

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