

LUNES 30	MARTES 1	MIÉRCOLES 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 de patata con lechuga 
	Fruta fresca	Yogur de sabores 	Fruta fresca	Fruta fresca
Energía: 640 kcal. Lípidos: 31,7 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,7 g. Hidratos de carbono: 51,0 g. Azúcares: 18,2 g. Proteínas: 32,6 g. Sal: 2,2 g. - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.				
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
Judías verdes al estilo casero 	Patatas a la riojana 	Crema de verduras (judía verde, calabacín, puerro) 		
Jamoncitos de pollo al horno en su jugo	Lomo adobado al horno con lechuga 	Merluza a la andaluza con patatas chips 		
Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur 		
Energía: 347 kcal. Lípidos: 19,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 9,0 g. Hidratos de carbono: 22,7 g. Azúcares: 11,2 g. Proteínas: 17,4 g. Sal: 0,6 g. - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.				
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Arroz con tomate 	Brócoli al estilo casero 	Lentejas a la castellana 	Judías verdes al estilo casero 	Macarrones a la napolitana 
Muslo de pollo asado en su jugo con lechuga 	Lomo adobado al horno con patatas chips 	Pechugas de pollo en salsa de champiñón con lechuga 	Limanda rebozada con lechuga 	Tortilla francesa con York y queso 
Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur 	Fruta fresca	Fruta fresca
Energía: 805 kcal. Lípidos: 46,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 10,6 g. Hidratos de carbono: 57,0 g. Azúcares: 19,5 g. Proteínas: 35,1 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 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Patatas guisadas a la riojana 	Borraja con patata 	Tallarines a la italiana 	Menestra de verduras salteada con jamón 	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 empanada con lechuga 	Cabezada a la riojana con pimientos 	Tortilla de patata con lechuga 
Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur de sabores 	Fruta fresca	Fruta fresca
Energía: 706 kcal. Lípidos: 38,7 g. Ácidos Grasos Saturados: 9,7 g. Hidratos de carbono: 52,0 g. Azúcares: 18,7 g. Proteínas: 32,2 g. Sal: 1,7 g. - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.				
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES 1
Brócoli con refrito de patata 	Arroz de verduras 	Tallarines a la carbonara (nata, bacon) 	Lentejas a la castellana 	
Cabezada de cerdo a la plancha con lechuga 	Jamoncito de pollo al chilindrón 	Abadejo a la romana con lechuga 	Nuggets de pollo al horno con patatas chips 	
Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur de sabores 	Fruta fresca	
Energía: 1.522 kcal. Lípidos: 118,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 20,4 g. Hidratos de carbono: 74,1 g. Azúcares: 21,1 g. Proteínas: 34,0 g. Sal: 3,3 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.				