

LUNES 30	MARTES 1	MIERCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	Macarrones a la napolitana (*) 	Puré de calabacín	Brócoli rehogado con patata 	Sopa casera de pollo 
	Pechuga de pollo a la plancha con lechuga 	Cinta de lomo de cerdo plancha	Abadejo en salsa de tomate   	Tortilla de patata con lechuga  
	Fruta fresca	Fruta	Fruta fresca	Fruta fresca
Energía: 389 kcal. Lípidos: 23,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,7 g. Hidratos de carbono: 26,9 g. Azúcares: 11,8 g. Proteínas: 16,3 g. Sal: 0,8 g. - - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011. Energía: 357 kcal. Lípidos: 33,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,2 g. Hidratos de carbono: 37,1 g. Azúcares: 17,0 g. Proteínas: 24,7 g. Sal: 1,1 g. - - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011. Energía: 679 kcal. Lípidos: 40,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 9,0 g. Hidratos de carbono: 42,8 g. Azúcares: 17,7 g. Proteínas: 30,9 g. Sal: 1,4 g. - - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.				
LUNES 7	MARTES 8	MIERCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
Acelgas al estilo casero 	Patatas a la riojana 	Crema de verduras (*)	Fideuá de verduras   	Sopa de verduras
Jamoncitos de pollo al horno en su jugo 	Lomo al horno	Merluza a la andaluza    	Contramuslo de pollo a la plancha con lechuga 	Cinta de lomo de cerdo plancha
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta	Fruta fresca	Fruta fresca
Energía: 420 kcal. Lípidos: 23,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,4 g. Hidratos de carbono: 27,3 g. Azúcares: 12,1 g. Proteínas: 21,5 g. Sal: 0,8 g. - - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011. Energía: 598 kcal. Lípidos: 34,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 9,7 g. Hidratos de carbono: 36,7 g. Azúcares: 17,3 g. Proteínas: 30,9 g. Sal: 1,0 g. - - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011. Energía: 748 kcal. Lípidos: 44,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 12,5 g. Hidratos de carbono: 42,7 g. Azúcares: 18,1 g. Proteínas: 39,2 g. Sal: 1,3 g. - - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.				
LUNES 14	MARTES 15	MIERCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Arroz con tomate 	Brócoli al estilo casero 	Sopa de verduras	Acelgas al estilo casero 	Macarrones a la napolitana (*) 
Muslo de pollo asado en su jugo con lechuga 	Lomo al horno con patatas chips	Pechuga de pollo a la plancha con lechuga 	Limanda rebozada con lechuga       	Tortilla francesa 
Fruta fresca	Fruta	Fruta	Fruta fresca	Fruta fresca
Energía: 443 kcal. Lípidos: 26,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,5 g. Hidratos de carbono: 31,8 g. Azúcares: 11,5 g. Proteínas: 18,2 g. Sal: 1,2 g. - - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011. Energía: 604 kcal. Lípidos: 36,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,9 g. Hidratos de carbono: 40,7 g. Azúcares: 16,6 g. Proteínas: 26,4 g. Sal: 1,6 g. - - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011. Energía: 757 kcal. Lípidos: 45,7 g. Ácidos Grasos Saturados: 10,0 g. Hidratos de carbono: 50,0 g. Azúcares: 17,4 g. Proteínas: 33,1 g. Sal: 2,1 g. - - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.				
LUNES 21	MARTES 22	MIERCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Patatas guisadas con verduras 	Borraja con patata 	Tallarines a la italiana  	Sopa casera de ave 	Puré de verduras  
Lomo 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	Fruta	Fruta fresca	Fruta fresca
Energía: 430 kcal. Lípidos: 24,1 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,6 g. Hidratos de carbono: 32,3 g. Azúcares: 13,1 g. Proteínas: 18,0 g. Sal: 1,1 g. - - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011. Energía: 627 kcal. Lípidos: 36,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 9,7 g. Hidratos de carbono: 45,0 g. Azúcares: 19,2 g. Proteínas: 26,4 g. Sal: 1,4 g. - - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011. Energía: 759 kcal. Lípidos: 44,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 12,2 g. Hidratos de carbono: 51,8 g. Azúcares: 20,2 g. Proteínas: 32,8 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 28	MARTES 29	MIERCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES 1
Brócoli con refrito de patata 	Arroz de verduras 	Pasta con verduras  	Sopa de verduras	
Cabezada de cerdo a la plancha con lechuga  	Jamoncito de pollo al chilindrón 	Abadejo a la romana con lechuga       	Lomo de cerdo al chilindrón (tomate, pimiento) con patatas chips 	
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta	Fruta fresca	
Energía: 718 kcal. Lípidos: 54,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 9,9 g. Hidratos de carbono: 35,4 g. Azúcares: 12,6 g. Proteínas: 19,1 g. Sal: 1,2 g. - - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011. Energía: 955 kcal. Lípidos: 72,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 13,9 g. Hidratos de carbono: 46,2 g. Azúcares: 18,1 g. Proteínas: 26,9 g. Sal: 1,6 g. - - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011. Energía: 1.200 kcal. Lípidos: 90,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 17,7 g. Hidratos de carbono: 56,9 g. Azúcares: 19,3 g. Proteínas: 35,0 g. Sal: 2,1 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.				