








LUNES 25	MARTES 26	MIERCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29

Energía: Lipidos: Acidos Grasos Saturados: Hidratos de carbono: Azucares: Proteinas: Sal: - - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.  
Energía: Lipidos: Acidos Grasos Saturados: Hidratos de carbono: Azucares: Proteinas: Sal: - - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.  
Energía: Lipidos: Acidos Grasos Saturados: Hidratos de carbono: Azucares: Proteinas: Sal: - - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.

LUNES 2	MARTES 3	MIERCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Lentejas al estilo casero 	Paella de pollo y verduras 	Brócoli con refrito de patata	Macarrones con tomate 	
Merluza al horno con lechuga 	Lomo adobado al horno con pimientos rojos 	Jamonicos de pollo en salsa jardinera 	Tortilla de calabacín con lechuga 	
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta	Fruta fresca	

Energía: 406 kcal. Lipidos: 16,8 g. Acidos Grasos Saturados: 3,7 g. Hidratos de carbono: 43,5 g. Azucares: 9,8 g. Proteinas: 17,2 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: 600 kcal. Lipidos: 24,8 g. Acidos Grasos Saturados: 5,8 g. Hidratos de carbono: 64,5 g. Azucares: 14,5 g. Proteinas: 25,5 g. Sal: 2,3 g. - - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.  
Energía: 731 kcal. Lipidos: 31,8 g. Acidos Grasos Saturados: 7,4 g. Hidratos de carbono: 74,0 g. Azucares: 15,2 g. Proteinas: 32,1 g. Sal: 2,8 g. - - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.

LUNES 9	MARTES 10	MIERCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
	Garbanzos con verduras 	Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla, pimiento) 	Arroz con tomate	Judías verdes salteadas con ajo 
	Cinta de lomo de cerdo asada con lechuga iceberg 	Jamonicos de pollo al horno en su jugo con ensalada de lechuga y zanahoria 	Abadejo a la plancha con lechuga 	Tortilla francesa con lechuga 
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

Energía: 337 kcal. Lipidos: 14,5 g. Acidos Grasos Saturados: 3,3 g. Hidratos de carbono: 35,2 g. Azucares: 9,8 g. Proteinas: 13,4 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: 520 kcal. Lipidos: 22,6 g. Acidos Grasos Saturados: 5,4 g. Hidratos de carbono: 54,0 g. Azucares: 14,6 g. Proteinas: 20,7 g. Sal: 2,1 g. - - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.  
Energía: 616 kcal. Lipidos: 28,2 g. Acidos Grasos Saturados: 6,8 g. Hidratos de carbono: 60,4 g. Azucares: 15,3 g. Proteinas: 24,8 g. Sal: 2,5 g. - - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.

LUNES 16	MARTES 17	MIERCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Paella de verduras 	Sopa casera de pollo 	Judía verde con patata 	Potaje de alubias con verduras (zanahoria, cebolla, tomate y patata) 	Espaguetis con verduras 
Muslo de pollo asado a la naranja con ensalada de lechuga y zanahoria 	Merluza a la plancha con lechuga 	Cabezada de cerdo a la plancha 	Tortilla de calabacín con lechuga y zanahoria 	Hamburguesa casera de cerdo a la plancha 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta fresca	Fruta

Energía: 478 kcal. Lipidos: 20,4 g. Acidos Grasos Saturados: 5,1 g. Hidratos de carbono: 48,6 g. Azucares: 12,2 g. Proteinas: 21,2 g. Sal: 1,3 g. - - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.  
Energía: 722 kcal. Lipidos: 31,0 g. Acidos Grasos Saturados: 8,0 g. Hidratos de carbono: 73,1 g. Azucares: 18,1 g. Proteinas: 32,5 g. Sal: 2,1 g. - - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.  
Energía: 869 kcal. Lipidos: 38,9 g. Acidos Grasos Saturados: 10,2 g. Hidratos de carbono: 83,4 g. Azucares: 19,0 g. Proteinas: 40,0 g. Sal: 2,4 g. - - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.

LUNES 23	MARTES 24	MIERCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27

Energía: Lipidos: Acidos Grasos Saturados: Hidratos de carbono: Azucares: Proteinas: Sal: - - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.  
Energía: Lipidos: Acidos Grasos Saturados: Hidratos de carbono: Azucares: Proteinas: Sal: - - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.  
Energía: Lipidos: Acidos Grasos Saturados: Hidratos de carbono: Azucares: Proteinas: Sal: - - - 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.



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