

LUNES 25	MARTES 26	MIERCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
<small>Energía: 545 kcal. Lípidos: 28,7 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,3 g. Hidratos de carbono: 49,7 g. Azúcares: 10,9 g. Proteínas: 18,8 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: 725 kcal. Lípidos: 36,1 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,4 g. Hidratos de carbono: 69,6 g. Azúcares: 14,7 g. Proteínas: 26,2 g. Sal: 2,2 g. - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011. Energía: 837 kcal. Lípidos: 42,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,8 g. Hidratos de carbono: 78,9 g. Azúcares: 15,3 g. Proteínas: 30,7 g. Sal: 2,6 g. - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.</small>				
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 y queso 	
Varitas de merluza empanadas con lechuga 	Lomo adobado al horno con pimientos rojos 	Jamonicos de pollo en salsa jardinera 	Tortilla de calabacín con lechuga 	
Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur de sabores 	Fruta fresca	
<small>Energía: 598 kcal. Lípidos: 40,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,5 g. Hidratos de carbono: 41,6 g. Azúcares: 11,6 g. Proteínas: 14,9 g. Sal: 1,9 g. - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011. Energía: 811 kcal. Lípidos: 51,7 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,4 g. Hidratos de carbono: 61,7 g. Azúcares: 15,3 g. Proteínas: 20,5 g. Sal: 2,6 g. - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011. Energía: 933 kcal. Lípidos: 60,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 9,7 g. Hidratos de carbono: 68,0 g. Azúcares: 15,8 g. Proteínas: 23,6 g. Sal: 2,9 g. - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.</small>				
LUNES 9	MARTES 10	MIERCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
	Garbanzos a la castellana 	Patatas a la riojana 	Arroz con tomate	Judías verdes salteadas con ajo 
	Croquetas de jamón con lechuga iceberg 	Jamonicos de pollo al horno en su jugo con ensalada de lechuga y zanahoria 	Abadejo a la romana con lechuga 	Tortilla de patata con lechuga 
	Fruta	Yogur de sabores 	Fruta	Fruta
<small>Energía: 498 kcal. Lípidos: 22,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,6 g. Hidratos de carbono: 49,9 g. Azúcares: 14,0 g. Proteínas: 19,9 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: 738 kcal. Lípidos: 33,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 9,8 g. Hidratos de carbono: 73,5 g. Azúcares: 19,0 g. Proteínas: 30,5 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: 891 kcal. Lípidos: 42,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 12,4 g. Hidratos de carbono: 83,8 g. Azúcares: 20,1 g. Proteínas: 37,6 g. Sal: 2,5 g. - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.</small>				
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 a la carbonara 
Muslo de pollo asado a la naranja con ensalada de lechuga y zanahoria 	Rodaja de merluza rebozada con lechuga 	Cabezada de cerdo a la plancha con patatas chips 	Tortilla de calabacín con lechuga y zanahoria 	Hamburguesa casera de cerdo a la plancha con patatas chips 
Fruta	Fruta	Yogur 	Fruta fresca	Fruta
<small>Energía: 498 kcal. Lípidos: 22,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,6 g. Hidratos de carbono: 49,9 g. Azúcares: 14,0 g. Proteínas: 19,9 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: 738 kcal. Lípidos: 33,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 9,8 g. Hidratos de carbono: 73,5 g. Azúcares: 19,0 g. Proteínas: 30,5 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: 891 kcal. Lípidos: 42,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 12,4 g. Hidratos de carbono: 83,8 g. Azúcares: 20,1 g. Proteínas: 37,6 g. Sal: 2,5 g. - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.</small>				
LUNES 23	MARTES 24	MIERCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
<small>Energía: 545 kcal. Lípidos: 28,7 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,3 g. Hidratos de carbono: 49,7 g. Azúcares: 10,9 g. Proteínas: 18,8 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: 725 kcal. Lípidos: 36,1 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,4 g. Hidratos de carbono: 69,6 g. Azúcares: 14,7 g. Proteínas: 26,2 g. Sal: 2,2 g. - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011. Energía: 837 kcal. Lípidos: 42,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,8 g. Hidratos de carbono: 78,9 g. Azúcares: 15,3 g. Proteínas: 30,7 g. Sal: 2,6 g. - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.</small>				
<p>Los menús incluyen agua y pan o pan integral.</p> 				