

LUNES 31	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	Arroz con verduras	Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla	Brócoli rehogado con patata	Sopa casera de pollo
	Jamoncito de pollo al horno en su jugo con lechuga	Croquetas de jamón con ensalada	Abadejo en salsa de tomate	Tortilla de patata con lechuga
	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur	Fruta fresca
Energía: 399 kcal. Lípidos: 19,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,1 g. Hidratos de carbono: 37,7 g. Azúcares: 13,5 g. Proteínas: 16,5 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: 524 kcal. Lípidos: 25,7 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,4 g. Hidratos de carbono: 47,9 g. Azúcares: 17,5 g. Proteínas: 21,6 g. Sal: 1,5 g. - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011. Energía: 406 kcal. Lípidos: 29,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,0 g. Hidratos de carbono: 56,0 g. Azúcares: 17,9 g. Proteínas: 25,3 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 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)	Lentejas a la castellana	Paella de verduras
Muslo de pollo asado a la naranja	Salmón en salsa alicantina	Hamburguesa casera de cerdo en salsa de champiñones	Merluza al horno con ajo y perejil con verduras salteadas	Tortilla de patata y cebolla con lechuga
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur	Fruta fresca
Energía: 434 kcal. Lípidos: 20,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,6 g. Hidratos de carbono: 37,9 g. Azúcares: 14,7 g. Proteínas: 21,2 g. Sal: 1,5 g. - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011. Energía: 615 kcal. Lípidos: 30,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,0 g. Hidratos de carbono: 50,9 g. Azúcares: 20,0 g. Proteínas: 30,2 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: 740 kcal. Lípidos: 37,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,5 g. Hidratos de carbono: 59,5 g. Azúcares: 21,4 g. Proteínas: 36,8 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 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Arroz con tomate	Brócoli al estilo casero	Lentejas a la castellana		
Muslo de pollo asado en su jugo con lechuga	Lomo adobado al horno salsa de setas	Pechugas de pollo en salsa de champiñón con lechuga		
Fruta fresca	Fruta	Yogur		
Energía: 285 kcal. Lípidos: 14,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,8 g. Hidratos de carbono: 22,9 g. Azúcares: 8,0 g. Proteínas: 13,9 g. Sal: 0,6 g. - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011. Energía: 393 kcal. Lípidos: 21,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,8 g. Hidratos de carbono: 27,8 g. Azúcares: 10,2 g. Proteínas: 20,0 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: 511 kcal. Lípidos: 28,1 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,6 g. Hidratos de carbono: 34,0 g. Azúcares: 10,7 g. Proteínas: 26,4 g. Sal: 1,1 g. - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.				
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Fideuá de verduras	Borrajá con patata		Arroz con tomate	Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla
Jamoncito de pollo a la jardinera	Croquetas de jamón con ensalada		Cabezada a la riojana con pimientos	Tortilla de patata con lechuga
Fruta fresca	Fruta fresca		Fruta fresca	Fruta fresca
Energía: 368 kcal. Lípidos: 17,1 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,2 g. Hidratos de carbono: 36,1 g. Azúcares: 10,2 g. Proteínas: 14,8 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: 506 kcal. Lípidos: 24,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,0 g. Hidratos de carbono: 47,1 g. Azúcares: 14,8 g. Proteínas: 20,9 g. Sal: 1,5 g. - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011. Energía: 606 kcal. Lípidos: 28,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,2 g. Hidratos de carbono: 36,0 g. Azúcares: 15,4 g. Proteínas: 25,7 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	MIÉRCOLES 30	JUEVES 1	VIERNES 2
Borrajá con patata	Garbanzos a la castellana	Tallarines a la carbonara (nata, bacon)		
Jamoncito de pollo asado en su jugo	Salchichas frescas de cerdo encebolladas	Abadejo a la romana con lechuga		
Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur		
Energía: 976 kcal. Lípidos: 81,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 15,1 g. Hidratos de carbono: 36,8 g. Azúcares: 14,1 g. Proteínas: 20,9 g. Sal: 2,4 g. - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011. Energía: 1.308 kcal. Lípidos: 111,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 20,8 g. Hidratos de carbono: 44,8 g. Azúcares: 17,9 g. Proteínas: 28,0 g. Sal: 3,3 g. - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011. Energía: 1.654 kcal. Lípidos: 141,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 26,7 g. Hidratos de carbono: 55,5 g. Azúcares: 19,0 g. Proteínas: 36,1 g. Sal: 4,4 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.				