

LUNES 31	MARTES 1	MIERCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	Arroz con verduras	Macarrones con tomate	Brócoli rehogado con patata	Sopa casera de pollo
	Jamoncito de pollo al horno en su jugo con lechuga	Pechuga de pavo a la plancha con ensalada	Abadejo en salsa de tomate	Tortilla de patata con lechuga
	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
<small>Energía: 356 kcal. Lípidos: 15,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 2,5 g. Hidratos de carbono: 36,7 g. Azúcares: 11,1 g. Proteínas: 16,7 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: 513 kcal. Lípidos: 22,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,0 g. Hidratos de carbono: 49,0 g. Azúcares: 16,3 g. Proteínas: 25,1 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: 619 kcal. Lípidos: 27,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,7 g. Hidratos de carbono: 58,7 g. Azúcares: 16,9 g. Proteínas: 31,4 g. Sal: 1,4 g. - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.</small>				
LUNES 7	MARTES 8	MIERCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
Acelgas al estilo casero	Patatas a la riojana	Crema de verduras (*)	Pasta con verduras	Paella de verduras
Muslo de pollo asado a la naranja (*)	Salmón en salsa alicantina	Pavo salteado con ajo y perejil	Merluza al horno con ajo y perejil	Tortilla de patata y cebolla con lechuga
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
<small>Energía: 408 kcal. Lípidos: 17,7 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,2 g. Hidratos de carbono: 39,2 g. Azúcares: 14,2 g. Proteínas: 20,5 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: 583 kcal. Lípidos: 26,1 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,8 g. Hidratos de carbono: 53,6 g. Azúcares: 20,6 g. Proteínas: 29,9 g. Sal: 1,4 g. - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011. Energía: 697 kcal. Lípidos: 31,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,6 g. Hidratos de carbono: 63,5 g. Azúcares: 22,3 g. Proteínas: 36,6 g. Sal: 1,7 g. - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.</small>				
LUNES 14	MARTES 15	MIERCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Arroz con tomate	Brócoli al estilo casero	Verduras salteadas		
Muslo de pollo asado en su jugo con lechuga	Lomo al horno con lechuga (*)	Pechuga de pollo a la plancha con lechuga		
Fruta fresca	Fruta	Fruta fresca		
<small>Energía: 232 kcal. Lípidos: 12,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,2 g. Hidratos de carbono: 17,5 g. Azúcares: 7,0 g. Proteínas: 10,8 g. Sal: 0,3 g. - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011. Energía: 332 kcal. Lípidos: 18,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,0 g. Hidratos de carbono: 22,4 g. Azúcares: 10,1 g. Proteínas: 16,3 g. Sal: 0,4 g. - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011. Energía: 433 kcal. Lípidos: 25,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,6 g. Hidratos de carbono: 27,6 g. Azúcares: 10,8 g. Proteínas: 21,7 g. Sal: 0,6 g. - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.</small>				
LUNES 21	MARTES 22	MIERCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Fideuá de verduras	Borraja con patata		Arroz con tomate	Verduras salteadas
Jamoncito de pollo asado	Contramuslo de pollo a la plancha con ensalada		Cabezada a la riojana con pimientos	Tortilla de patata con lechuga
Fruta fresca	Fruta fresca		Fruta fresca	Fruta fresca
<small>Energía: 328 kcal. Lípidos: 15,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,8 g. Hidratos de carbono: 30,8 g. Azúcares: 10,0 g. Proteínas: 14,8 g. Sal: 0,5 g. - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011. Energía: 492 kcal. Lípidos: 24,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,1 g. Hidratos de carbono: 41,7 g. Azúcares: 14,6 g. Proteínas: 23,3 g. Sal: 0,7 g. - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011. Energía: 606 kcal. Lípidos: 30,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,7 g. Hidratos de carbono: 50,5 g. Azúcares: 15,6 g. Proteínas: 29,4 g. Sal: 0,9 g. - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.</small>				
LUNES 28	MARTES 29	MIERCOLES 30	JUEVES 1	VIERNES 2
Borraja con patata	Crema de verduras (*)	Pasta con verduras		
Jamoncito de pollo asado en su jugo	Pavo salteado con ajo y perejil	Abadejo a la romana con lechuga		
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca		
<small>Energía: 489 kcal. Lípidos: 53,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,1 g. Hidratos de carbono: 30,4 g. Azúcares: 13,1 g. Proteínas: 18,7 g. Sal: 0,5 g. - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011. Energía: 892 kcal. Lípidos: 68,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 9,3 g. Hidratos de carbono: 38,5 g. Azúcares: 18,5 g. Proteínas: 26,8 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: 1.100 kcal. Lípidos: 84,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 11,4 g. Hidratos de carbono: 46,9 g. Azúcares: 19,7 g. Proteínas: 34,9 g. Sal: 0,7 g. - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.</small>				
<b>Los menús incluyen agua y pan o pan integral.</b>				