

LUNES 26	MARTES 27	MIERCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
<small>Energía: 508 kcal. Lípidos: 23,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,3 g. Hidratos de carbono: 51,5 g. Azúcares: 13,7 g. Proteínas: 20,0 g. Sal: 1,8 g. - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011. Energía: 731 kcal. Lípidos: 32,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,7 g. Hidratos de carbono: 76,4 g. Azúcares: 18,0 g. Proteínas: 28,5 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: 872 kcal. Lípidos: 41,1 g. Ácidos Grasos Saturados: 11,1 g. Hidratos de carbono: 85,9 g. Azúcares: 19,5 g. Proteínas: 34,3 g. Sal: 3,0 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
Guisantes con patata y zanahoria 	Paella de pollo y verduras 	Brócoli con refrito de patata 	Espaguetis a la carbonara 	Crema de verduras
Lomo adobado al horno con pimientos rojos al horno 	Calamares en salsa alicantina 	Jamoncitos de pollo en salsa jardinera 	Merluza al horno en salsa de zanahoria 	Tortilla de patata con lechuga
Fruta fresca 	Fruta fresca 	Fruta fresca 	Yogur 	Tarta
<small>Energía: 446 kcal. Lípidos: 17,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,1 g. Hidratos de carbono: 46,4 g. Azúcares: 14,0 g. Proteínas: 22,5 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: 675 kcal. Lípidos: 26,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,3 g. Hidratos de carbono: 69,8 g. Azúcares: 19,3 g. Proteínas: 34,5 g. Sal: 2,5 g. - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011. Energía: 803 kcal. Lípidos: 32,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,9 g. Hidratos de carbono: 78,5 g. Azúcares: 20,3 g. Proteínas: 42,5 g. Sal: 3,0 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
Borraja con patata 	Garbanzos a la castellana 	Ensalada de patata 	Arroz con tomate 	Judías verdes salteadas con ajo
Estofado de pavo en salsa española con lechuga 	Cabezada de cerdo a la riojana 	Muslo de pollo al horno con patatas chips 	Salmón en salsa de naranja 	Tortilla francesa con lechuga
Fruta 	Fruta 	Fruta fresca 	Yogur 	Fruta
<small>Energía: 559 kcal. Lípidos: 25,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,1 g. Hidratos de carbono: 54,2 g. Azúcares: 15,3 g. Proteínas: 24,1 g. Sal: 1,8 g. - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011. Energía: 816 kcal. Lípidos: 37,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 10,6 g. Hidratos de carbono: 89,2 g. Azúcares: 20,3 g. Proteínas: 36,5 g. Sal: 2,7 g. - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011. Energía: 991 kcal. Lípidos: 47,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 13,5 g. Hidratos de carbono: 91,4 g. Azúcares: 21,7 g. Proteínas: 45,5 g. Sal: 3,2 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
Crema de verduras 	Arroz tres delicias 	Lentejas a la castellana 	Menestra de verduras 	Espaguetis a la carbonara
Contramuslo de pollo a la plancha con lechuga 	Rodaja de merluza rebozada con lechuga 	Cabezada de cerdo a la plancha con patatas chips 	Huevos revueltos con tomate con lechuga 	Hamburguesa casera de cerdo a la plancha con patatas chips
Fruta 	Fruta 	Fruta fresca 	Yogur 	Fruta
<small>Energía: 513 kcal. Lípidos: 20,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,7 g. Hidratos de carbono: 55,8 g. Azúcares: 15,9 g. Proteínas: 21,6 g. Sal: 1,8 g. - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011. Energía: 750 kcal. Lípidos: 30,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,0 g. Hidratos de carbono: 80,9 g. Azúcares: 20,8 g. Proteínas: 32,0 g. Sal: 2,4 g. - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011. Energía: 894 kcal. Lípidos: 38,1 g. Ácidos Grasos Saturados: 9,8 g. Hidratos de carbono: 91,4 g. Azúcares: 21,7 g. Proteínas: 39,7 g. Sal: 2,8 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
Arroz blanco con tomate frito 	Guisantes a la francesa 	Macarrones a la italiana 	Lentejas a la castellana 	Brócoli salteado con patata
Lomo adobado al horno 	Muslo de pollo al horno con lechuga 	Merluza a la andaluza con lechuga 	Tortilla de patata con lechuga 	Pechuga de pollo en salsa española
Fruta fresca 	Fruta 	Fruta fresca 	Fruta fresca 	Vasito de helado
<small>Energía: 513 kcal. Lípidos: 20,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,7 g. Hidratos de carbono: 55,8 g. Azúcares: 15,9 g. Proteínas: 21,6 g. Sal: 1,8 g. - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011. Energía: 750 kcal. Lípidos: 30,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,0 g. Hidratos de carbono: 80,9 g. Azúcares: 20,8 g. Proteínas: 32,0 g. Sal: 2,4 g. - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011. Energía: 894 kcal. Lípidos: 38,1 g. Ácidos Grasos Saturados: 9,8 g. Hidratos de carbono: 91,4 g. Azúcares: 21,7 g. Proteínas: 39,7 g. Sal: 2,8 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>				