

LUNES 26	MARTES 27	MIERCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Energía: 477 kcal. Lípidos: 19,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,0 g. Hidratos de carbono: 52,5 g. Azúcares: 13,0 g. Proteínas: 19,0 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: 708 kcal. Lípidos: 28,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,1 g. Hidratos de carbono: 79,9 g. Azúcares: 19,0 g. Proteínas: 27,6 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: 849 kcal. Lípidos: 36,7 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,8 g. Hidratos de carbono: 90,0 g. Azúcares: 20,0 g. Proteínas: 34,6 g. Sal: 2,5 g. - - - Valoración nutricional calculada según ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.				
LUNES 2	MARTES 3	MIERCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Borrajá con patata	Paella de pollo	Brócoli con refrito de patata	Espaguetis con verduras	Crema de verduras (*)
				
Lomo al horno con pimientos rojos al horno	Calamares en salsa alicantina (*)	Jamoncito de pollo asado con lechuga	Merluza al horno con zanahoria salteada	Tortilla de patata con lechuga
				
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta	Fruta
Energía: 412 kcal. Lípidos: 17,1 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,7 g. Hidratos de carbono: 42,0 g. Azúcares: 12,2 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: 637 kcal. Lípidos: 26,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,9 g. Hidratos de carbono: 65,1 g. Azúcares: 18,3 g. Proteínas: 31,5 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: 753 kcal. Lípidos: 32,1 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,3 g. Hidratos de carbono: 72,0 g. Azúcares: 19,0 g. Proteínas: 38,6 g. Sal: 2,7 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
Borrajá con patata	Crema de verduras (*)	Ensalada de patata	Arroz con tomate	Acelgas al estilo casero
				
Estofado de pavo en salsa española con lechuga	Cabezada de cerdo a la riojana	Muslo de pollo al horno con patatas chips	Salmón al horno con lechuga	Tortilla francesa con lechuga
				
Fruta	Fruta	Fruta fresca	Fruta	Fruta
Energía: 526 kcal. Lípidos: 25,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,3 g. Hidratos de carbono: 47,6 g. Azúcares: 12,3 g. Proteínas: 23,7 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: 780 kcal. Lípidos: 37,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,1 g. Hidratos de carbono: 71,1 g. Azúcares: 18,3 g. Proteínas: 36,7 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: 968 kcal. Lípidos: 48,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 10,5 g. Hidratos de carbono: 81,3 g. Azúcares: 18,8 g. Proteínas: 46,7 g. Sal: 2,7 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
Crema de verduras (*)	Arroz con champiñones	Acelgas al estilo casero	Coliflor ajoarriero	Espaguetis con tomate
				
Contramuslo de pollo a la plancha con lechuga	Merluza rebozada con lechuga	Cabezada de cerdo a la plancha con patatas chips	Huevos revueltos con tomate con lechuga	Filete de magro de cerdo a la plancha con patatas chips
				
Fruta	Fruta	Fruta fresca	Fruta	Fruta
Energía: 445 kcal. Lípidos: 17,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,8 g. Hidratos de carbono: 49,7 g. Azúcares: 12,5 g. Proteínas: 18,3 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: 673 kcal. Lípidos: 27,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,0 g. Hidratos de carbono: 74,7 g. Azúcares: 18,3 g. Proteínas: 28,1 g. Sal: 2,0 g. - - - Valoración nutricional calculada según ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011. Energía: 804 kcal. Lípidos: 33,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,6 g. Hidratos de carbono: 84,6 g. Azúcares: 19,2 g. Proteínas: 34,7 g. Sal: 2,3 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
Arroz blanco con tomate frito	Acelgas al estilo casero	Macarrones a la italiana (*)	Crema de verduras (*)	Brócoli salteado con patata
				
Lomo 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	Fruta
Los menús incluyen agua y pan o pan integral. 				