

LUNES 1	MARTES 2	MIERCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
Judías verdes con patata 	Patatas guisadas con verduras 	Arroz integral con con tomate y cebolla	Menestra de verduras con patatas dado 	Macarrones (sin gluten ni huevo) con tomate
Jamoncito de pollo asado con lechuga 	Merluza al horno con lechuga 	Cinta de lomo al chilindrón con verduras salteadas 	Garbanzos, pollo y verdura del cocido con champiñón salteado 	Tortilla de patata con ensalada
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur 	Fruta fresca
<small>Energía: 489 kcal. Lípidos: 18,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,4 g. Hidratos de carbono: 59,2 g. Azúcares: 13,6 g. Proteínas: 17,5 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: 717 kcal. Lípidos: 27,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,8 g. Hidratos de carbono: 88,7 g. Azúcares: 19,3 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. Energía: 879 kcal. Lípidos: 35,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,5 g. Hidratos de carbono: 102,4 g. Azúcares: 20,9 g. Proteínas: 31,3 g. Sal: 3,5 g. - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.</small>				
LUNES 8	MARTES 9	MIERCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Brócoli con patata 	Macarrones (sin gluten ni huevo) con tomate	Alubias blancas estofadas con chorizo 	Patatas a la riojana 	Ensalada de arroz
Estofado de magro de cerdo a la jardinera (guisante, patata, zanahoria, pimiento) con lechuga 	Tiras de merluza fritas con maizena con ensalada de lechuga y maíz 	Lomo asado con pimientos al horno	Tortilla francesa con queso semicurado y lechuga 	Garbanzos con verduras (calabacín, zanahoria, puerro) con lechuga
Fruta fresca	Fruta	Fruta	Yogur 	Fruta
<small>Energía: 500 kcal. Lípidos: 23,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,5 g. Hidratos de carbono: 48,8 g. Azúcares: 12,2 g. Proteínas: 19,0 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: 762 kcal. Lípidos: 36,7 g. Ácidos Grasos Saturados: 10,3 g. Hidratos de carbono: 74,7 g. Azúcares: 17,8 g. Proteínas: 28,2 g. Sal: 4,0 g. - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011. Energía: 925 kcal. Lípidos: 46,7 g. Ácidos Grasos Saturados: 12,9 g. Hidratos de carbono: 84,1 g. Azúcares: 18,7 g. Proteínas: 35,9 g. Sal: 4,8 g. - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.</small>				
LUNES 15	MARTES 16	MIERCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Judías verdes al estilo casero 	Arroz integral con verduras frescas (tomate, berenjena y calabacín)	Brócoli con refrito de patata	Alubias blancas al estilo casero con chorizo 	Macarrones (sin gluten ni huevo) con tomate
Bacalao al horno con pimientos a la plancha 	Muslo de pollo al horno con patata asada 	Cinta de lomo de cerdo plancha con lechuga iceberg 	Tortilla francesa con lechuga y zanahoria 	Tiras de magro de cerdo fritas con maizena con lechuga
Fruta fresca	Fruta	Fruta	Fruta fresca	Vasito de helado
<small>Energía: 496 kcal. Lípidos: 22,1 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,5 g. Hidratos de carbono: 52,3 g. Azúcares: 16,2 g. Proteínas: 18,8 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: 727 kcal. Lípidos: 32,7 g. Ácidos Grasos Saturados: 9,5 g. Hidratos de carbono: 76,6 g. Azúcares: 21,5 g. Proteínas: 27,3 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: 880 kcal. Lípidos: 41,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 11,6 g. Hidratos de carbono: 85,8 g. Azúcares: 22,4 g. Proteínas: 34,7 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 22	MARTES 23	MIERCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
<small>Energía: . Lípidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . Sal: . - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011. Energía: . Lípidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . Sal: . - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011. Energía: . Lípidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . Sal: . - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.</small>				
LUNES 29	MARTES 30	MIERCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
<small>Energía: . Lípidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . Sal: . - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011. Energía: . Lípidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . Sal: . - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011. Energía: . Lípidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . Sal: . - 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>				

Cumpliendo el RD1021/2022 todo producto de la pesca para consumo en crudo o prácticamente crudo ha sido previamente congelado. En nuestros menús utilizamos sal yodada y, según la elaboración, aceite de girasol, girasol alto oleico u oliva.