

LUNES 1	MARTES 2	MIERCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
Judías verdes con patata 	Lentejas a la castellana con chorizo y bacon 	Arroz integral con con tomate y cebolla 	Menestra de verduras con patatas dado 	Macarrones integrales con cebolla, tomate y oregano
Jamonicitos de pollo guisados en salsa hortelana con lechuga 	Merluza al horno con ajo y perejil con lechuga 	Cinta de lomo en salsa 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: 516 kcal. Lípidos: 19,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,5 g. Hidratos de carbono: 58,1 g. Azúcares: 13,2 g. Proteínas: 22,2 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: 740 kcal. Lípidos: 28,1 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,6 g. Hidratos de carbono: 84,1 g. Azúcares: 18,3 g. Proteínas: 30,9 g. Sal: 3,6 g. - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011. Energía: 902 kcal. Lípidos: 35,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,4 g. Hidratos de carbono: 99,4 g. Azúcares: 20,1 g. Proteínas: 38,9 g. Sal: 4,9 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 	Espirales integrales con tomate y verduras 	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 	Merluza a la romana con ensalada de lechuga y maíz 	Salchichas frescas de pollo al horno en su jugo 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: 503 kcal. Lípidos: 25,1 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,3 g. Hidratos de carbono: 42,5 g. Azúcares: 11,7 g. Proteínas: 22,5 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: 766 kcal. Lípidos: 38,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,2 g. Hidratos de carbono: 65,3 g. Azúcares: 16,8 g. Proteínas: 33,4 g. Sal: 3,6 g. - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011. Energía: 922 kcal. Lípidos: 48,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 10,1 g. Hidratos de carbono: 72,9 g. Azúcares: 17,7 g. Proteínas: 40,8 g. Sal: 4,4 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 	Tallarines a la italiana
Bacalao al horno con pimientos a la plancha 	Muslo de pollo al horno con patata asada 	Lentejas jardinera con lechuga iceberg 	Tortilla francesa con lechuga y zanahoria 	Flamenquines con lechuga
Fruta fresca	Fruta	Fruta	Fruta fresca	Vasito de helado
<small>Energía: 604 kcal. Lípidos: 29,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,4 g. Hidratos de carbono: 57,5 g. Azúcares: 17,2 g. Proteínas: 21,4 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: 777 kcal. Lípidos: 34,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,5 g. Hidratos de carbono: 80,4 g. Azúcares: 22,0 g. Proteínas: 28,7 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: 891 kcal. Lípidos: 39,7 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,4 g. Hidratos de carbono: 91,3 g. Azúcares: 23,2 g. Proteínas: 34,0 g. Sal: 2,4 g. - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.</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.