

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 (sin gluten ni huevo) con tomate 
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 	Pavo salteado con ajo y perejil con ensalada 
Fruta fresca 	Fruta fresca 	Fruta fresca 	Yogur 	Fruta fresca 
Energía: 526 kcal. Lípidos: 20,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,7 g. Hidratos de carbono: 56,7 g. Azúcares: 13,2 g. Proteínas: 25,1 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: 744 kcal. Lípidos: 28,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,7 g. Hidratos de carbono: 80,8 g. Azúcares: 18,2 g. Proteínas: 35,7 g. Sal: 3,1 g. - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011. Energía: 927 kcal. Lípidos: 36,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,7 g. Hidratos de carbono: 95,4 g. Azúcares: 20,0 g. Proteínas: 45,4 g. Sal: 3,9 g. - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.				
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 	Acelgas al estilo casero 
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 	Limanda a la plancha con pimientos al horno 	Pavo salteado con ajo y perejil con lechuga 	Garbanzos con verduras (calabacín, zanahoria, puerro) con lechuga 
Fruta fresca 	Fruta 	Fruta 	Yogur 	Fruta 
Energía: 474 kcal. Lípidos: 19,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,5 g. Hidratos de carbono: 46,7 g. Azúcares: 11,7 g. Proteínas: 23,5 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: 704 kcal. Lípidos: 28,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,7 g. Hidratos de carbono: 70,0 g. Azúcares: 16,7 g. Proteínas: 35,2 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: 862 kcal. Lípidos: 37,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,6 g. Hidratos de carbono: 79,9 g. Azúcares: 17,6 g. Proteínas: 44,5 g. Sal: 4,9 g. - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.				
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 	Lentejas jardinera con lechuga iceberg 	Lomo asado con lechuga y zanahoria 	Tiras de merluza fritas con maizena con lechuga 
Fruta fresca 	Fruta 	Fruta 	Fruta fresca 	Vasito de helado 
Energía: 515 kcal. Lípidos: 21,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,7 g. Hidratos de carbono: 55,0 g. Azúcares: 16,0 g. Proteínas: 20,8 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: 731 kcal. Lípidos: 30,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,8 g. Hidratos de carbono: 78,1 g. Azúcares: 20,8 g. Proteínas: 29,9 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: 898 kcal. Lípidos: 39,7 g. Ácidos Grasos Saturados: 9,8 g. Hidratos de carbono: 89,3 g. Azúcares: 21,9 g. Proteínas: 37,5 g. Sal: 3,0 g. - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.				
LUNES 22	MARTES 23	MIERCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
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.				
LUNES 29	MARTES 30	MIERCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
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.				
Los menús incluyen agua y pan o pan integral. 				

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.