

LUNES 1	MARTES 2	MIERCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
Acelgas con patata	Patatas guisadas con verduras	Arroz integral con con tomate y cebolla	Crema de verduras (*)	Macarrones integrales con cebolla, tomate y oregano
Jamoncito de pollo asado con lechuga	Merluza al horno con ajo y perejil con lechuga	Cinta de lomo en salsa chilindrón con lechuga	Contramuslo de pollo a la plancha con champiñón salteado	Tortilla de patata con ensalada
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Postre vegetal natural	Fruta fresca
<small>Energía: 469 kcal. Lípidos: 19,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,3 g. Hidratos de carbono: 50,6 g. Azúcares: 11,3 g. Proteínas: 20,0 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: 725 kcal. Lípidos: 29,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,9 g. Hidratos de carbono: 78,6 g. Azúcares: 16,6 g. Proteínas: 30,8 g. Sal: 3,0 g. - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011. Energía: 856 kcal. Lípidos: 37,1 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,7 g. Hidratos de carbono: 87,8 g. Azúcares: 17,9 g. Proteínas: 37,4 g. Sal: 3,6 g. - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.</small>				
LUNES 8	MARTES 9	MIERCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Brócoli con patata	Espirales integrales con tomate y verduras	Verduras salteadas	Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla, pimiento)	Ensalada de arroz
Estofado de magro de cerdo a la jardinera con lechuga	Merluza a la romana con ensalada de lechuga y maíz	Limanda a la plancha con pimientos al horno	Tortilla francesa con lechuga	Filete de magro de cerdo a la plancha con lechuga
Fruta fresca	Fruta	Fruta	Postre vegetal natural	Fruta
<small>Energía: 426 kcal. Lípidos: 20,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,6 g. Hidratos de carbono: 38,0 g. Azúcares: 10,4 g. Proteínas: 20,2 g. Sal: 1,0 g. - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011. Energía: 675 kcal. Lípidos: 31,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,8 g. Hidratos de carbono: 62,6 g. Azúcares: 15,4 g. Proteínas: 31,5 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: 765 kcal. Lípidos: 36,7 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,7 g. Hidratos de carbono: 67,6 g. Azúcares: 16,3 g. Proteínas: 36,9 g. Sal: 1,9 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
Acelgas al estilo casero	Arroz integral con verduras frescas (tomate, berenjena y calabacín)	Brócoli con refrito de patata	Patatas a la importancia	Tallarines a la italiana
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 merluza fritas con maizena con lechuga
Fruta fresca	Fruta	Fruta	Fruta fresca	Postre vegetal natural
<small>Energía: 491 kcal. Lípidos: 22,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,6 g. Hidratos de carbono: 48,7 g. Azúcares: 10,7 g. Proteínas: 19,4 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: 759 kcal. Lípidos: 35,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,4 g. Hidratos de carbono: 75,1 g. Azúcares: 15,8 g. Proteínas: 30,3 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: 906 kcal. Lípidos: 44,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 9,2 g. Hidratos de carbono: 84,7 g. Azúcares: 16,7 g. Proteínas: 36,6 g. Sal: 3,1 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>				
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.