

LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
	Macarrones (sin gluten ni huevo) con tomate	Brócoli con refrito de patata	Patatas a lo pobre	Paella de verduras
	Tiras de pollo fritas con maizena con ensalada de lechuga	Potaje de garbanzos con puerro, zanahoria, judía verde y patata con verduras salteadas	Merluza al horno con ensalada	Tortilla de patata y cebolla con lechuga
	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur	Fruta fresca
Energía: 433 kcal. Lípidos: 18,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,3 g. Hidratos de carbono: 50,6 g. Azúcares: 11,3 g. Proteínas: 14,7 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: 629 kcal. Lípidos: 26,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,0 g. Hidratos de carbono: 73,9 g. Azúcares: 15,5 g. Proteínas: 20,8 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: 744 kcal. Lípidos: 32,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,9 g. Hidratos de carbono: 83,2 g. Azúcares: 16,1 g. Proteínas: 25,7 g. Sal: 3,1 g. - - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.				
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Macarrones (sin gluten ni huevo) con tomate	Patatas a la riojana	Arroz integral con tomate	Judías verdes al estilo casero	Alubias blancas al estilo casero con chorizo
Jamoncito de pollo al chilindrón (*) con ensalada	Cabezada de cerdo asada (*) con salsa jardinera	Pechuga de pollo a la plancha con verduras salteadas	Tortilla francesa con York y queso con lechuga	Salmón a la plancha en salsa de naranja con lechuga iceberg
Fruta fresca	Fruta	Fruta fresca	Yogur	Fruta fresca
Energía: 515 kcal. Lípidos: 22,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,8 g. Hidratos de carbono: 52,7 g. Azúcares: 13,2 g. Proteínas: 22,9 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: 785 kcal. Lípidos: 34,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 9,2 g. Hidratos de carbono: 81,0 g. Azúcares: 19,4 g. Proteínas: 34,7 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: 934 kcal. Lípidos: 42,1 g. Ácidos Grasos Saturados: 11,1 g. Hidratos de carbono: 91,2 g. Azúcares: 20,4 g. Proteínas: 42,5 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 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Fideua (sin gluten ni huevo) de verduras	Menestra de verduras con patatas	Ensalada de patata, lechuga, tomate, maíz, cebolla, olivas y huevo	Arroz integral con con tomate y cebolla	Coliflor al estilo casero
Estofado de pavo a la jardinera con menestra de verduras con lechuga	Bacalao al horno con lechuga y maíz	Ropa vieja (garbanzos, pollo, patata y zanahoria) con salsa jardinera	Filete de cabezada a la riojana (*) con pimientos asados	Tortilla de patata con lechuga
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur	Fruta fresca
Energía: 491 kcal. Lípidos: 18,1 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,2 g. Hidratos de carbono: 58,1 g. Azúcares: 15,2 g. Proteínas: 20,5 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: 735 kcal. Lípidos: 27,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,7 g. Hidratos de carbono: 87,0 g. Azúcares: 21,2 g. Proteínas: 29,8 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: 877 kcal. Lípidos: 34,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,1 g. Hidratos de carbono: 98,8 g. Azúcares: 22,6 g. Proteínas: 37,7 g. Sal: 2,6 g. - - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.				
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 1	VIERNES 2
Judías verdes con patata	Garbanzos a la castellana	Macarrones (sin gluten ni huevo) con tomate		
Pechuga de pollo a la plancha con lechuga y maíz	Salchichas frescas de cerdo encebolladas con pimientos rojos al horno	Merluza al horno con lechuga		
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca		
Energía: 402 kcal. Lípidos: 22,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,8 g. Hidratos de carbono: 33,3 g. Azúcares: 7,7 g. Proteínas: 14,2 g. Sal: 1,7 g. - - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011. Energía: 595 kcal. Lípidos: 34,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,5 g. Hidratos de carbono: 49,0 g. Azúcares: 11,5 g. Proteínas: 19,9 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: 766 kcal. Lípidos: 46,1 g. Ácidos Grasos Saturados: 9,9 g. Hidratos de carbono: 57,0 g. Azúcares: 12,2 g. Proteínas: 27,3 g. Sal: 3,3 g. - - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.				
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
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.