

LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
	Macarrones integrales con tomate frito 	Brócoli con refrito de patata	Lentejas a la castellana	Paella de verduras 
	Flamenquines con ensalada de lechuga 	Potaje de garbanzos con puerro, zanahoria, judía verde y patata con verduras salteadas 	Merluza al horno con ajo y perejil con ensalada 	Tortilla de patata y cebolla con lechuga 
	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur 	Fruta fresca
Energía: 607 kcal. Lípidos: 40,1 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,5 g. Hidratos de carbono: 45,6 g. Azúcares: 11,3 g. Proteínas: 12,7 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: 763 kcal. Lípidos: 45,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,4 g. Hidratos de carbono: 66,3 g. Azúcares: 15,2 g. Proteínas: 18,2 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: 838 kcal. Lípidos: 47,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,7 g. Hidratos de carbono: 79,8 g. Azúcares: 15,9 g. Proteínas: 21,1 g. Sal: 2,4 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
Espirales de colores a la italiana 	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 a la plancha con salsa jardinera 	Lentejas guisadas con patata, zanahoria y cebolla 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: 534 kcal. Lípidos: 21,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,5 g. Hidratos de carbono: 54,9 g. Azúcares: 13,2 g. Proteínas: 25,3 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: 789 kcal. Lípidos: 31,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,3 g. Hidratos de carbono: 81,7 g. Azúcares: 18,9 g. Proteínas: 37,8 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: 937 kcal. Lípidos: 38,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 10,0 g. Hidratos de carbono: 93,7 g. Azúcares: 20,1 g. Proteínas: 45,1 g. Sal: 3,6 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
Fideuá de verduras 	Menestra de verduras con patatas 	Ensalada de patata, lechuga, tomate, maíz, cebolla, olivas y huevo 	Arroz integral con con tomate y cebolla	Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla 
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: 529 kcal. Lípidos: 19,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,0 g. Hidratos de carbono: 58,6 g. Azúcares: 14,6 g. Proteínas: 25,4 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: 792 kcal. Lípidos: 29,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,3 g. Hidratos de carbono: 86,7 g. Azúcares: 20,1 g. Proteínas: 37,7 g. Sal: 2,3 g. - - - Valoración nutricional calculada según ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011. Energía: 944 kcal. Lípidos: 36,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,7 g. Hidratos de carbono: 99,4 g. Azúcares: 21,5 g. Proteínas: 46,5 g. Sal: 2,8 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 	Tallarines a la carbonara (nata,bacon) 		
Pechuga de pollo a la plancha con lechuga y maíz 	Salchichas frescas de cerdo encebolladas con pimientos rojos al horno 	Merluza al horno con ajo y perejil con lechuga 		
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca		
Energía: 440 kcal. Lípidos: 26,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,2 g. Hidratos de carbono: 32,3 g. Azúcares: 8,5 g. Proteínas: 16,7 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: 644 kcal. Lípidos: 38,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 9,0 g. Hidratos de carbono: 46,8 g. Azúcares: 12,1 g. Proteínas: 24,1 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: 819 kcal. Lípidos: 51,1 g. Ácidos Grasos Saturados: 11,9 g. Hidratos de carbono: 54,7 g. Azúcares: 13,2 g. Proteínas: 30,8 g. Sal: 3,7 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.