

LUNES 7	MARTES 8	MIERCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
	Macarrones integrales con tomate frito  	Brócoli con refrito de patata	Patatas a lo pobre	Paella de verduras 
	Tiras de pollo fritas con maizena con ensalada de lechuga 	Salchichas frescas de cerdo con tomate  	Merluza al horno con ajo y perejil con ensalada     	Tortilla de patata y cebolla con lechuga   
	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta	Fruta fresca
Energía: 447 kcal. Lípidos: 21,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,7 g. Hidratos de carbono: 43,8 g. Azúcares: 9,9 g. Proteínas: 16,4 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: 691 kcal. Lípidos: 34,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,5 g. Hidratos de carbono: 66,6 g. Azúcares: 14,9 g. Proteínas: 25,7 g. Sal: 3,4 g. - - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011. Energía: 814 kcal. Lípidos: 42,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 9,4 g. Hidratos de carbono: 73,8 g. Azúcares: 15,9 g. Proteínas: 30,9 g. Sal: 4,1 g. - - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.				
LUNES 14	MARTES 15	MIERCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Espirales de colores a la italiana (*)  	Patatas a la riojana 	Arroz integral con tomate	Acelgas al estilo casero 	Crema de verduras (*)
Jamoncito de pollo al chilindrón con ensalada  	Cabezada de cerdo a la plancha  	Pechuga de pollo a la plancha	Tortilla francesa con lechuga  	Salmón a la plancha en salsa de naranja con lechuga iceberg    
Fruta fresca	Fruta	Fruta fresca	Fruta	Fruta fresca
Energía: 478 kcal. Lípidos: 19,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,2 g. Hidratos de carbono: 51,4 g. Azúcares: 13,3 g. Proteínas: 22,1 g. Sal: 1,2 g. - - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011. Energía: 728 kcal. Lípidos: 28,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,7 g. Hidratos de carbono: 78,6 g. Azúcares: 19,4 g. Proteínas: 34,5 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: 861 kcal. Lípidos: 35,7 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,2 g. Hidratos de carbono: 88,4 g. Azúcares: 20,5 g. Proteínas: 41,9 g. Sal: 2,9 g. - - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.				
LUNES 21	MARTES 22	MIERCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Fideuá de verduras   	Berenjena asada	Ensalada de patata, lechuga, tomate, maíz, cebolla, olivas y huevo 	Arroz integral con con tomate y cebolla	Coliflor al estilo casero 
Pavo salteado con ajo y perejil con lechuga 	Bacalao al horno con lechuga y maíz    	Filete de contramuslo de pollo a la plancha 	Filete de cabezada a la riojana con pimientos asados 	Tortilla de patata con lechuga  
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta	Fruta fresca
Energía: 462 kcal. Lípidos: 18,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,8 g. Hidratos de carbono: 49,9 g. Azúcares: 12,8 g. Proteínas: 21,0 g. Sal: 1,2 g. - - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011. Energía: 734 kcal. Lípidos: 29,7 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,2 g. Hidratos de carbono: 78,9 g. Azúcares: 19,3 g. Proteínas: 33,5 g. Sal: 1,9 g. - - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011. Energía: 863 kcal. Lípidos: 36,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,7 g. Hidratos de carbono: 87,9 g. Azúcares: 20,3 g. Proteínas: 40,9 g. Sal: 2,2 g. - - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.				
LUNES 28	MARTES 29	MIERCOLES 30	JUEVES 1	VIERNES 2
Espinacas con patata 	Berenjena asada	Tallarines 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 ajo y perejil con lechuga      		
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca		
Energía: 355 kcal. Lípidos: 21,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,2 g. Hidratos de carbono: 26,3 g. Azúcares: 7,8 g. Proteínas: 13,1 g. Sal: 1,2 g. - - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011. Energía: 548 kcal. Lípidos: 32,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,7 g. Hidratos de carbono: 40,6 g. Azúcares: 11,4 g. Proteínas: 19,9 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: 683 kcal. Lípidos: 43,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,8 g. Hidratos de carbono: 45,3 g. Azúcares: 12,1 g. Proteínas: 25,0 g. Sal: 2,4 g. - - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.				
LUNES 5	MARTES 6	MIERCOLES 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.