

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Arroz con pollo 	Lentejas al estilo casero 	Alubias blancas al estilo casero 	Crema de verduras 	Espaguetis gratinados 
Calamares a la andaluza con ensalada de tomate 	Huevos cocidos con loncha de jamón York 	Hamburguesa casera mixta a la plancha con champiñón y cebolla 	Jamoncito de pollo al horno con patata panadera 	Limanda al horno con verduras 
Fruta	Yogur de sabores 	Fruta	Fruta	Fruta
Energía: 673 Kcal . Lípidos: 32,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,7 g . Hidratos de carbono: 56,4 g . Azúcares: 20,4 g . Proteínas: 36,5 g . Sal: 2,1 g . - . Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.				
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Sopa casera de pollo 	Cocido 	Fideuá de pescado 	Arroz tres delicias 	Lentejas al estilo casero 
Estofado de cerdo con zanahoria salteada 	Varitas de merluza empanadas Ensalada 	Revuelto de champiñones 	Salchichas frescas de ave con rodaja de tomate natural 	Merluza en salsa de tomate y pimiento 
Fruta	Yogur de sabores 	Fruta	Fruta	Fruta
Energía: 812 Kcal . Lípidos: 40,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 9,6 g . Hidratos de carbono: 67,7 g . Azúcares: 23,2 g . Proteínas: 36,7 g . Sal: 3,2 g . - . Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.				
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Arroz blanco con salsa de tomate 	Guiso de magra con verduras y patatas con picatostes 	Alubias blancas al estilo casero 	Espaguetis a la boloñesa 	Lentejas al estilo casero 
Croquetas caseras de jamón con ensalada de lechuga y maíz 	Limanda al horno con verduras con puré de patata 	Filete de cabezada en salsa jardinera 	Huevos cocidos con ensalada de lechuga y maíz 	Merluza en salsa verde con guisantes salteados 
Fruta	Yogur de sabores 	Fruta	Fruta	Fruta
Energía: 1.518 Kcal . Lípidos: 79,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 23,7 g . Hidratos de carbono: 120,4 g . Azúcares: 27,8 g . Proteínas: 75,4 g . Sal: 5,1 g . - . Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.				
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Garbanzos estofados 	Sopa casera de pollo 	Lentejas al estilo casero 	Arroz a la milanesa 	Cazuela de fideos 
Limanda al horno con verduras con queso 	Contramuslo de pollo al ajillo con patata panadera 	Albóndigas en salsa Zanahorias salteadas 	Merluza en salsa de tomate y pimiento con ensalada de lechuga y maíz 	Tortilla de patata Salsa de tomate 
Fruta	Yogur de sabores 	Fruta	Fruta	Fruta
Energía: 636 Kcal . Lípidos: 27,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,6 g . Hidratos de carbono: 62,5 g . Azúcares: 20,5 g . Proteínas: 30,7 g . Sal: 2,7 g . - . Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.				
LUNES 30	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
FESTIVO				
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.				
En todos los menus se incluye Agua y pan. 				