

LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES 1
				Lentejas con chorizo 
				Tortilla casera de patata 
				Fruta fresca
Energía: 785 kcal . Lípidos: 44,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 9,4 g . Hidratos de carbono: 54,0 g . Azúcares: 17,9 g . Proteínas: 35,2 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 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
Arroz tres delicias 	Potaje de garbanzos 	Menestra de verdura rehogada con jamón 	Caldo gallego de repollo 	Tallarines a la boloñesa 
Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y tomate 	Bacalao a la riojana Patata cocida 	Jamón fresco asado con arroz 	Tortilla española con ensalada de lechuga y tomate (*) 	Salmón a la plancha con ensalada de lechuga y tomate 
Yogur de sabores 	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta	Fruta fresca
Energía: 894 kcal . Lípidos: 39,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 9,8 g . Hidratos de carbono: 80,0 g . Azúcares: 24,7 g . Proteínas: 44,6 g . Sal: 3,8 g . - . Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.				
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Crema de verduras	Arroz a la cubana 	Brócoli con bechamel 	Lentejas al estilo casero 	Caldo gallego de repollo 
San Jacobo con patatas 	Palometa al horno con verduras salteadas 	Escalope de lomo de cerdo empanado Patata panadera 	Tortilla de patata casera Ensalada de tomate 	Merluza a la romana con ensalada de lechuga y tomate 
Yogur de sabores 	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Energía: 873 kcal . Lípidos: 45,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 10,8 g . Hidratos de carbono: 67,9 g . Azúcares: 25,0 g . Proteínas: 38,6 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 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Sopa de cocido 	Arroz con carne 	Judías verdes a la portuguesa 	Lentejas con verduras 	Macarrones a la boloñesa 
Albóndigas caseras de cerdo en salsa jardinera con patata 	Calamares a la romana Ensalada de lechuga y tomate 	Estofado de pavo en salsa hortelana con patatas dado 	Tortilla española 	Bacalao frito Ensalada de lechuga y tomate 
Yogur de sabores 	Fruta	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta
Energía: 645 kcal . Lípidos: 32,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,2 g . Hidratos de carbono: 50,7 g . Azúcares: 19,7 g . Proteínas: 34,2 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 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 1
Garbanzos al estilo casero 	Arroz a la cubana 	Brócoli rehogado con bacon 	Crema de verduras	
Palometa empanada con ensalada de lechuga y zanahoria 	Jamoncito de pollo al horno con verduras salteadas 	Salmón a la plancha Patata cocida 	Jamón fresco asado con patata 	
Yogur de sabores 	Fruta fresca	Fruta	Fruta fresca	
Energía: 479 kcal . Lípidos: 23,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,2 g . Hidratos de carbono: 40,0 g . Azúcares: 17,3 g . Proteínas: 23,1 g . Sal: 2,0 g . - . 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.				