

LUNES 25		MARTES 26		MIÉRCOLES 27		JUEVES 28		VIERNES 1	
								Sopa casera de verduras con fideos 	
								Estofado de ternera 	
								Fruta fresca	
Energía: 655 kcal . Lípidos: 18,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,2 g . Hidratos de carbono: 77,3 g . Azúcares: 23,6 g . Proteínas: 39,6 g . Sal: 1,9 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	
						Macarrones a la boloñesa 		Lentejas al estilo casero 	
						Palometa a la romana con judías verdes salteadas 		Tortilla española con ensalada de tomate 	
						Fruta fresca		Fruta fresca	
Energía: 208 kcal . Lípidos: 10,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 1,5 g . Hidratos de carbono: 20,7 g . Azúcares: 6,8 g . Proteínas: 7,6 g . Sal: 0,7 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	
Pasta a la carbonara 		Crema de verduras		Brócoli al estilo casero 		Garbanzos al estilo casero 		Arroz a la cubana 	
Merluza a la romana con ensalada de lechuga y tomate 		Albóndigas en salsa con arroz 		Palometa a la romana con patata cocida 		Escalope de lomo de cerdo empanado con ensalada de lechuga y tomate 		Bacalao al horno con verduras salteadas 	
Yogur de sabores 		Fruta fresca		Fruta		Fruta fresca		Fruta fresca	
Energía: 819 kcal . Lípidos: 53,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 9,7 g . Hidratos de carbono: 54,3 g . Azúcares: 17,2 g . Proteínas: 25,6 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 18		MARTES 19		MIÉRCOLES 20		JUEVES 21		VIERNES 22	
Sopa de pollo con fideos 				Judías verdes a la riojana 		Alubias blancas al estilo casero 		Macarrones con tomate 	
San Jacobo Ensalada de lechuga y tomate 				Estofado de pavo en salsa jardinera con patatas dado 		Tortilla española Ensalada de lechuga y tomate 		Palometa a la romana con ensalada de lechuga y tomate 	
Yogur de sabores 				Fruta fresca		Fruta fresca		Fruta fresca	
Energía: 476 kcal . Lípidos: 21,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,7 g . Hidratos de carbono: 46,6 g . Azúcares: 15,5 g . Proteínas: 21,5 g . Sal: 1,5 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 29	
Espaguettis a la boloñesa 		Brócoli rehogado con bacon y huevo 		Arroz a la cubana 		Caldo gallego de repollo 		Lentejas jardinera 	
Salmón a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria 		Estofado de ternera guisada con zanahoria, cebolla y patatas dado 		Bacalao al horno con verduras salteadas 		Costilla de cerdo asada con patatas 		Merluza a la romana con verduras salteadas 	
Yogur de sabores 		Fruta fresca		Fruta fresca		Fruta fresca		Fruta fresca	
Energía: 922 kcal . Lípidos: 137,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 43,7 g . Hidratos de carbono: 12,6 g . Azúcares: 75,6 g . Proteínas: 24,1 g . Sal: 46,6 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.									