

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
Macarrones boloñesa 	Crema de calabaza 	Arroz blanco con tomate y huevo frito 	Judías verdes plana con huevo 	Lentejas al estilo casero 
Calamares a la romana Ensalada de lechuga y tomate 	Albóndigas caseras de ternera en salsa jardinera con patatas fritas 	Merluza al horno con verduras salteadas 	Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga y tomate 	Bacalao al horno con patatas asadas 
Yogur de sabores 	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
Energía: 634 kcal . Lípidos: 29,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,7 g . Hidratos de carbono: 53,8 g . Azúcares: 19,0 g . Proteínas: 36,4 g . Sal: 2,1 g . - . Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.				
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Brócoli salteado con jamón 	Paella de pollo y verduras 	Alubias blancas estofadas 	Ensaladilla rusa 	Tallarines a la carbonara 
Estofado de ternera en salsa española con patatas dado 	Tortilla española con ensalada de tomate y maíz (*) 	Merluza a la romana con ensalada de lechuga y tomate 	Lomo fresco a la plancha con ensalada de tomate 	Bacalao al horno con verduras salteadas 
Yogur de sabores 	Fruta	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
Energía: 657 kcal . Lípidos: 137,7 kJ . Ácidos Grasos Saturados: 34,2 g . Hidratos de carbono: 8,1 g . Azúcares: 53,3 g . Proteínas: 18,0 g . Sal: 29,2 g . - . Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.				
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
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.				
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Crema de calabacín y calabaza 	Macarrones con York y queso 	Menestra de verduras con tomate 	Arroz blanco con tomate y huevo 	Alubias blancas al estilo casero 
San Jacobo con patata 	Merluza a la romana con ensalada de lechuga, tomate y pepino 	Contramuslo de pollo al horno con patata 	Palometa al horno con verduras salteadas 	Escalope de cinta de lomo de cerdo Ensalada de lechuga y tomate 
Yogur de sabores 	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
Energía: 679 kcal . Lípidos: 137,7 kJ . Ácidos Grasos Saturados: 35,8 g . Hidratos de carbono: 8,1 g . Azúcares: 56,1 g . Proteínas: 19,7 g . Sal: 28,7 g . - . Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.				
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Coliflor gratinada 	Espaguetis a la carbonara 			
Jamoncito de pollo al chilindrón con patatas 	Merluza al horno en salsa de zanahoria con verduras salteadas 			
Yogur de sabores 	Fruta fresca			
Energía: 539 kcal . Lípidos: 25,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,3 g . Hidratos de carbono: 45,5 g . Azúcares: 19,3 g . Proteínas: 28,4 g . Sal: 1,5 g . - . Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.				
En todos los menus se incluye Agua y pan.				