

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Sopa casera de verduras con fideos 	Macarrones a la carbonara 	Garbanzos estofados 	Crema de calabacín y calabaza 	Arroz tres delicias 
Estofado de ternera 	Merluza a la romana con ensalada de lechuga y zanahoria 	Tortilla española con ensalada de tomate y maíz 	Pechuga de pollo rebozada con patatas 	Palometa al horno con verduras salteadas 
Yogur de sabores 	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Energía: 766 kcal . Lípidos: 42,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,8 g . Hidratos de carbono: 59,9 g . Azúcares: 19,4 g . Proteínas: 33,1 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 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Lentejas al estilo casero 	Arroz a la cubana 	Brócoli con bechamel 	Caldo gallego de repollo 	Crema de verduras 
Escalope de cinta de lomo de cerdo Ensalada de lechuga y tomate 	Fogonero al horno con judías verdes salteadas 	Jamonicos de pollo al horno con patatas 	Limanda a la inglesa con ensalada de lechuga y tomate 	Canelones de atún 
Yogur de sabores 	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta fresca
Energía: 644 kcal . Lípidos: 33,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,2 g . Hidratos de carbono: 51,4 g . Azúcares: 19,9 g . Proteínas: 28,7 g . Sal: 2,3 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
Espaguetis a la carbonara 	Judías verdes a la riojana 	Garbanzos estofados 		
Palometa al horno con verduras salteadas 	Estofado de cerdo con verduras con patatas dado 	Tortilla española con ensalada de tomate y maíz 		
Yogur de sabores 	Fruta	Fruta		
Energía: 412 kcal . Lípidos: 22,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,4 g . Hidratos de carbono: 32,2 g . Azúcares: 11,6 g . Proteínas: 18,3 g . Sal: 1,8 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
Espirales a la boloñesa 	Sopa casera de pollo con estrellitas 	Arroz a la cubana 	Brócoli rehogado con bacon y huevo 	Lentejas jardinera 
Merluza a la romana con ensalada de lechuga y tomate 	Estofado de ternera con patatas dado 	Carbonero en salsa verde con pisto 	Cabezada de cerdo asada con arroz 	Halibut empanado Ensalada de lechuga y tomate 
Yogur de sabores 	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Energía: 713 kcal . Lípidos: 38,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,7 g . Hidratos de carbono: 52,2 g . Azúcares: 18,0 g . Proteínas: 36,6 g . Sal: 1,8 g . - . Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.				
LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Sopa casera de cocido con fideos 	Crema de verduras 			
Palometa empanada Patata cocida 	Jamonicos de pollo guisados en salsa jardinera con arroz 			
Yogur de sabores 	Fruta			
Energía: 677 kcal . Lípidos: 51,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,7 g . Hidratos de carbono: 31,0 g . Azúcares: 16,1 g . Proteínas: 20,4 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.				