

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Crema de calabaza y puerros	Macarrones a la boloñesa (tomate, carne picada)	Cocido de garbanzos con verduras (espinaca, cebolla)	Arroz a la cubana	Menestra de verduras con tomate
San Jacobo empanado con patatas fritas	Merluza a la romana con ensalada de lechuga y zanahoria	Estofado de ternera en salsa jardinera con patatas dado	Palometa al horno con brócoli salteado	Jamonzitos de pollo al limón con patatas fritas
Yogur de sabores	Fruta	Fruta fresca	Fruta	Fruta
Energía: 613 kcal. Lípidos: 30,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,6 g. Hidratos de carbono: 54,5 g. Azúcares: 18,6 g. Proteínas: 26,5 g. Sal: 1,3 g. - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R. UE 1169/2011.				
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Ensalada de pasta	Judías verdes a la riojana	Lentejas estofadas con chorizo	Sopa de cocido	Arroz con verduras y paleta cocida
Cazón a la inglesa Ensalada de lechuga y tomate	Pechuga de pollo empanada con arroz	Fogonero en salsa de tomate con patata cocida	Tortilla de patata casera con loncha de queso y tomate	Cabezada de cerdo asada con verduras salteadas
Yogur	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Energía: 798 kcal. Lípidos: 40,7 g. Ácidos Grasos Saturados: 9,1 g. Hidratos de carbono: 61,0 g. Azúcares: 19,0 g. Proteínas: 41,8 g. Sal: 1,4 g. - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R. UE 1169/2011.				
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
		Lentejas jardinera	Pasta con tomate	Crema de verduras (judía verde, calabacín, puerro)
		San Jacobo empanado con patatas	Merluza a la romana Ensalada de lechuga y zanahoria	Estofado de magro de cerdo a la jardinera (guisante, patata, zanahoria, pimiento) con patatas
		Fruta	Yogur	Fruta
Energía: 456 kcal. Lípidos: 25,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,6 g. Hidratos de carbono: 36,0 g. Azúcares: 11,7 g. Proteínas: 18,1 g. Sal: 1,4 g. - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R. UE 1169/2011.				
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Ensaladilla de cangrejo	Arroz a la jardinera	Espirales con salsa de tomate casera	Cocido de garbanzos con verduras (espinaca, cebolla)	Crema de calabacín y zanahoria
Bacalao a la romana Ensalada de lechuga y tomate	Lomo de cerdo empanado Ensalada de lechuga, tomate y maíz	Palometa a la romana con ensalada de tomate y maíz	Tortilla española Jamón York y loncha de queso	Contramuslo de pollo al ajillo con patatas fritas
Yogur	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Energía: 1.012 kcal. Lípidos: 72,1 g. Ácidos Grasos Saturados: 12,2 g. Hidratos de carbono: 54,9 g. Azúcares: 18,3 g. Proteínas: 31,8 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 31	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
Sopa casera de ave con estrellitas				
Estofado de magro de cerdo a la jardinera (guisante, patata, zanahoria, pimiento) con patatas				
Yogur				
Energía: 994 kcal. Lípidos: 49,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 14,6 g. Hidratos de carbono: 88,0 g. Azúcares: 21,2 g. Proteínas: 44,4 g. Sal: 3,9 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.				