

LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
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 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Coliflor con patata 	Espaguetis a la italiana 	Lentejas al estilo casero con chorizo 	Arroz blanco con salsa de tomate 	Garbanzos con verduras 
Merluza a la andaluza con ensalada guamiación 	Lomo adobado al horno con pimientos a la plancha 	Jamoncito de pollo asado al limón 	Hamburguesa casera de cerdo a la plancha 	Pechuga de pollo a la plancha con verduras salteadas 
Yogur de sabores 	Fruta fresca	Yogur 	Fruta fresca	Fruta fresca
Energía: 617 kcal - Lípidos: 29,0 g - Ácidos Grasos Saturados: 7,6 g - Hidratos de carbono: 54,3 g - Azúcares: 16,0 g - Proteínas: 30,0 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 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Brócoli al estilo casero 	Arroz tres delicias 	Judías verdes con patata 	Lentejas caseras con verduras 	Espirales de colores a la napolitana 
Muslo de pollo asado en su jugo 	Colas de rape rebozadas 	Lomo en salsa de champiñón 	Delicias de merluza 	Tortilla de patata 
Yogur de sabores 	Fruta fresca	Yogur 	Fruta fresca	Yogur de sabores 
Energía: 704 kcal - Lípidos: 37,5 g - Ácidos Grasos Saturados: 7,2 g - Hidratos de carbono: 59,8 g - Azúcares: 17,3 g - Proteínas: 26,9 g - Sal: 2,7 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
Menestra de verduras 	Arroz con verduras 	Macarrones a la carbonara 	Crema de verduras 	Garbanzos a la castellana con chorizo y panceta 
Jamoncito de pollo al hotno a la naranja 	Filete de limanda rebozada 	Tortilla francesa 	Lomo adobado Ensalada de lechuga, tomate y cebolla 	San Jacobo con pimientos rojos asados 
Yogur de sabores 	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur de sabores 
Energía: 707 kcal - Lípidos: 41,0 g - Ácidos Grasos Saturados: 8,8 g - Hidratos de carbono: 57,2 g - Azúcares: 18,0 g - Proteínas: 21,9 g - Sal: 3,1 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
Arroz con tomate 	Coliflor con bechamel gratinada 	Sopa casera de verduras 	Brócoli al estilo casero 	Ensalada de pasta 
Merluza a la andaluza con ensalada guamiación 	Huevo revuelto con champiñón y ajetes 	Muslo de pollo asado en su jugo 	Filete de cabezada al chilindrón con pimientos rojos asados 	Pechuga de pollo en salsa carbonara con pisto 
Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur 	Fruta fresca	Fruta fresca
Energía: 515 kcal - Lípidos: 23,8 g - Ácidos Grasos Saturados: 5,8 g - Hidratos de carbono: 47,1 g - Azúcares: 20,1 g - Proteínas: 24,7 g - Sal: 1,6 g - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011				
Los menús incluyen agua y pan o pan integral.				