

LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Judías verdes al estilo casero 	Lentejas a la castellana 	Espaguetis a la carbonara (nata, bacon) 	Patatas a la riojana 	Arroz con tomate
Muslo de pollo al horno 	Merluza a la romana con ensalada de lechuga y maíz 	Salchichas frescas de cerdo con pimientos al horno 	Contramuslo de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria 	Tortilla de patata y cebolla con lechuga 
Yogur de sabores 	Fruta	Fruta	Yogur de sabores 	Fruta
Energía: 1.055 kcal · Lípidos: 57,2 g · Ácidos Grasos Saturados: 14,3 g · Hidratos de carbono: 88,8 g · Azúcares: 20,5 g · Proteínas: 40,0 g · Sal: 3,7 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
Arroz integral con verduras frescas (tomate, berenjena y calabacín)	Garbanzos a la castellana 	Macarrones a la napolitana 	Judía verde con patata 	Potaje de alubias con verduras (zanahoria, cebolla, tomate y patata) 
Filete de limanda rebozada 	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria 	Rodaja de merluza rebozada con lechuga 	Cabezada de cerdo a la plancha con patatas chips 	Huevos revueltos con jamón York 
Fruta fresca	Fruta	Fruta	Yogur 	Fruta fresca
Energía: 882 kcal · Lípidos: 39,0 g · Ácidos Grasos Saturados: 8,0 g · Hidratos de carbono: 88,5 g · Azúcares: 20,4 g · Proteínas: 36,5 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 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
		Brócoli al estilo casero 	Sopa de fideos 	Garbanzos al estilo casero 
		Merluza al horno con ajo y perejil con lechuga 	Muslo de pollo asado en su jugo con ensalada de olivas, zanahoria y lechuga 	Tortilla francesa con York y queso 
		Fruta	Yogur de sabores 	Fruta fresca
Energía: 501 kcal · Lípidos: 23,7 g · Ácidos Grasos Saturados: 7,1 g · Hidratos de carbono: 42,9 g · Azúcares: 12,3 g · Proteínas: 25,3 g · Sal: 2,5 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
Lentejas al estilo casero 	Judías verdes al estilo casero 			
Cabezada con tomate y pimientos	San Jacobo empanado con patatas chips 			
Fruta fresca	Fruta			
Energía: 423 kcal · Lípidos: 24,4 g · Ácidos Grasos Saturados: 4,8 g · Hidratos de carbono: 34,2 g · Azúcares: 8,8 g · Proteínas: 13,4 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 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
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.				
Los menús incluyen agua y pan o pan integral.				