





























































LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Lentejas estofadas con patata, cebolla, ajo y zanahoria 	Acelgas con patata 	Arroz con pollo 		
Filete de lomo cocido con ensalada 	Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz 	Limanda empanada con lechuga 		
Fruta 	Yogur 	Fruta 		
<small>Energía: 384 kcal . Lípidos: 20,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,6 g . Hidratos de carbono: 29,3 g . Azúcares: 10,3 g . Proteínas: 17,5 g . Sal: 1,2 g . - . Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.</small>				
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Macarrones a la napolitana (tomate, queso rallado) 	Garbanzos estofados con chorizo 	Judías verdes con patata 	Lentejas estofadas con cebolla, ajo, zanahoria y chorizo 	Arroz blanco con tomate 
Salchichas de Frankfurt con ensalada de lechuga y zanahoria 	Merluza a la romana con lechuga 	Muslo de pollo asado en su jugo con rodaja de tomate natural 	Filete de cabezada empanado con ensalada de lechuga y maíz 	Rape al horno con picada de ajo y perejil con ensalada 
Fruta 	Fruta 	Yogur 	Fruta 	Fruta 
<small>Energía: 819 kcal . Lípidos: 51,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 11,0 g . Hidratos de carbono: 52,2 g . Azúcares: 17,1 g . Proteínas: 32,2 g . Sal: 3,2 g . - . Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.</small>				
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Acelgas rehogadas con jamón 	Tallarines a la carbonara (nata, bacon) 	Alubias blancas estofadas con cebolla, ajo, puerro y zanahoria 	Crema de verduras (judía verde, calabacín, puerro) con costrones 	Arroz con verduras (judía verde, calabacín y pimiento) 
Estofado de pavo en salsa hortelana (zanahoria, guisante, cebolla) 	Filete de limanda a la romana con lechuga 	Jamoncitos de pollo en salsa jardinera (cebolla, guisante, zanahoria) 	Hamburguesa casera de cerdo a la plancha con rodaja de tomate natural 	Bacalao con tomate con lechuga 
Fruta 	Fruta 	Yogur 	Fruta 	Fruta 
<small>Energía: 553 kcal . Lípidos: 23,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,6 g . Hidratos de carbono: 48,6 g . Azúcares: 18,2 g . Proteínas: 32,2 g . Sal: 2,3 g . - . Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.</small>				
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Lentejas guisadas con chorizo 	Judías verdes con patata 	Arroz tres delicias (gambas, jamón dulce y guisantes) 	Garbanzos con verduras (calabacín, zanahoria, puerro) 	Macarrones con tomate 
Rape al horno con picada de ajo y perejil con ensalada de lechuga y zanahoria 	Muslo de pollo asado en su jugo con lechuga 	Merluza a la inglesa con ensalada de lechuga y maíz 	Filete de lomo cocido con pimientos rojos al horno 	Tortilla de patata con lechuga 
Fruta 	Yogur 	Fruta 	Fruta 	Fruta 
<small>Energía: 746 kcal . Lípidos: 41,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,0 g . Hidratos de carbono: 56,0 g . Azúcares: 17,6 g . Proteínas: 32,0 g . Sal: 3,4 g . - . Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.</small>				
LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Sopa casera de cocido con maravilla 	Alubias blancas estofadas con chorizo 			
Estofado de pavo en salsa hortelana (guisante, champiñón, zanahoria) 	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria 			
Fruta 	Fruta 			
<small>Energía: 530 kcal . Lípidos: 23,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,9 g . Hidratos de carbono: 31,1 g . Azúcares: 16,4 g . Proteínas: 43,1 g . Sal: 2,9 g . - . Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.</small>				
En todos los menus se incluye Agua y pan.		