

LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Judías verdes al estilo casero 	Lentejas a la castellana 	Tallarines con tomate 	Patatas a la riojana 	Arroz con tomate
Muslo de pollo al horno con patatas chips 	Merluza a la romana con ensalada de lechuga 	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
Fruta fresca 	Fruta 	Fruta 	Yogur 	Fruta
Pan 	Pan integral 	Pan 	Pan integral 	Pan integral
Energía: 606 kcal . Lípidos: 32,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,0 g . Hidratos de carbono: 51,7 g . Azúcares: 13,3 g . Proteínas: 23,5 g . Sal: 1,7 g . - . Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011. Energía: 924 kcal . Lípidos: 50,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 10,9 g . Hidratos de carbono: 77,3 g . Azúcares: 18,3 g . Proteínas: 35,5 g . Sal: 2,8 g . - . Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011. Energía: 1.113 kcal . Lípidos: 63,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 13,7 g . Hidratos de carbono: 86,9 g . Azúcares: 19,1 g . Proteínas: 42,9 g . Sal: 3,3 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
Menestra de verduras con patatas 	Arroz con champiñón, zanahoria, cebolla y jamón cocido 	Macarrones a la napolitana 	Judía verde con patata 	Guisantes a la francesa
Filete de limanda rebozada con lechuga 	Muslo de pollo al horno con patatas 	Rodaja de merluza rebozada con lechuga 	Cabezada de cerdo a la plancha con salsa jardinera 	Tortilla francesa con jamón York
Fruta fresca 	Fruta 	Fruta 	Yogur 	Fruta fresca
Pan 	Pan integral 	Pan integral 	Pan integral 	Pan
Energía: 493 kcal . Lípidos: 24,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,2 g . Hidratos de carbono: 47,1 g . Azúcares: 14,6 g . Proteínas: 17,7 g . Sal: 1,5 g . - . Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011. Energía: 706 kcal . Lípidos: 34,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,4 g . Hidratos de carbono: 68,9 g . Azúcares: 19,6 g . Proteínas: 26,3 g . Sal: 2,1 g . - . Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011. Energía: 846 kcal . Lípidos: 42,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 9,2 g . Hidratos de carbono: 78,8 g . Azúcares: 21,0 g . Proteínas: 32,1 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 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Macarrones a la napolitana 	Arroz a la cubana 	Garbanzos al estilo casero 	Patatas a la riojana 	Brócoli salteado con patata
Jamón de pollo al chilindrón 	San Jacobo empanado con patatas chips 	Merluza al horno con ajo y perejil con lechuga 	Muslo de pollo asado en su jugo con ensalada de olivas, zanahoria y lechuga 	Tortilla de patata con lechuga
Fruta fresca 	Fruta fresca 	Fruta 	Yogur 	Fruta fresca
Pan 	Pan 	Pan integral 	Pan 	Pan integral
Energía: 621 kcal . Lípidos: 29,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,6 g . Hidratos de carbono: 62,0 g . Azúcares: 14,8 g . Proteínas: 22,6 g . Sal: 2,0 g . - . Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011. Energía: 854 kcal . Lípidos: 38,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,4 g . Hidratos de carbono: 89,3 g . Azúcares: 20,1 g . Proteínas: 32,5 g . Sal: 2,9 g . - . Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011. Energía: 969 kcal . Lípidos: 43,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,4 g . Hidratos de carbono: 99,8 g . Azúcares: 21,0 g . Proteínas: 38,2 g . Sal: 3,4 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 	Hamburguesa de calamar con ensalada guarnición 			
Fruta fresca 	Fruta 			
Pan 	Pan integral 			
Energía: 209 kcal . Lípidos: 10,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 2,0 g . Hidratos de carbono: 17,5 g . Azúcares: 5,1 g . Proteínas: 9,9 g . Sal: 0,7 g . - . Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011. Energía: 305 kcal . Lípidos: 14,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,1 g . Hidratos de carbono: 26,8 g . Azúcares: 7,6 g . Proteínas: 14,3 g . Sal: 1,0 g . - . Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011. Energía: 378 kcal . Lípidos: 19,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,2 g . Hidratos de carbono: 30,1 g . Azúcares: 8,2 g . Proteínas: 18,1 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. 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. 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.				