

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Lentejas con chorizo 	Tallarines con tomate 	Crema de calabacín y calabaza 	Arroz con tomate	Potaje de garbanzos 
Tortilla casera de patata 	Merluza a la plancha Judías verdes al vapor 	Estofado de ternera en salsa jardinera con patatas dado 	Bacalao al horno Brócoli al vapor 	Filete de pechuga de pollo con ensalada de tomate y maíz
Fruta fresca	Fruta	Fruta	Yogur de sabores 	Fruta fresca
Energía: 390 kcal . Lípidos: 16,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,3 g . Hidratos de carbono: 37,4 g . Azúcares: 13,0 g . Proteínas: 19,0 g . Sal: 1,6 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
Crema de verduras con picatostes 	Judías verdes con atún 	Alubias blancas estofadas 	Sopa casera de verduras y carne con fideos 	Macarrones con tomate 
Bacalao a la plancha con ensalada de lechuga, tomate, maíz y cebolla 	Estofado de cerdo en salsa demiglace Patata cocida 	Merluza frita Brócoli al vapor 	Revuelto de atún con loncha de queso y tomate 	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate 
Fruta fresca	Fruta	Yogur de sabores 	Fruta	Fruta
Energía: 331 kcal . Lípidos: 13,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,3 g . Hidratos de carbono: 31,5 g . Azúcares: 14,1 g . Proteínas: 17,2 g . Sal: 1,2 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
Caldo gallego de repollo 	Garbanzos estofados 	Sopa casera de ave con estrellitas 	Macarrones a la boloñesa 	Crema de puerros 
Bacalao rebozado con huevo y harina Patata cocida 	Jamonicitos de pollo al horno con verduras salteadas 	Tortilla española Ensalada de tomate 	Merluza a la inglesa con ensalada de lechuga y tomate 	Albóndigas a la casera con patatas dado 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur de sabores 	Fruta
Energía: 538 kcal . Lípidos: 32,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,9 g . Hidratos de carbono: 37,5 g . Azúcares: 13,9 g . Proteínas: 20,2 g . Sal: 1,8 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 verduras y paleta cocida 	Crema de calabaza y puerros		Alubias blancas con verduras 	Fideuá de pollo y verduras 
Bacalao a la plancha con ensalada de tomate y maíz 	Tortilla española con loncha de pechuga de pavo 		Lomo de cerdo empanado con ensalada de lechuga y zanahoria 	Salmón a la plancha en salsa de naranja con verduras salteadas 
Fruta	Yogur de sabores 		Fruta	Fruta fresca
Energía: 327 kcal . Lípidos: 16,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,1 g . Hidratos de carbono: 31,3 g . Azúcares: 11,3 g . Proteínas: 11,3 g . Sal: 1,1 g . - . Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.				
LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
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.				
En todos los menus se incluye Agua y pan.				