

LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 1
				Sopa casera de verduras con fideos 
				Estofado de ternera 
				Fruta fresca
Energía: 655 kcal . Lípidos: 18,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,2 g . Hidratos de carbono: 77,3 g . Azúcares: 23,6 g . Proteínas: 39,6 g . Sal: 1,9 g . - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.				
LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
Brócoli con refrito de patata	Caldo gallego de repollo 		Macarrones a la boloñesa 	Lentejas al estilo casero 
Jamonicitos de pollo asado con ensalada de lechuga y tomate 	Bacalao a la plancha con ensalada de lechuga y tomate 		Palometa a la romana con judías verdes salteadas 	Tortilla española con loncha de jamón York 
Yogur de sabores 	Fruta fresca		Fruta fresca	Fruta fresca
Energía: 728 kcal . Lípidos: 32,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,5 g . Hidratos de carbono: 64,5 g . Azúcares: 20,1 g . Proteínas: 35,2 g . Sal: 3,2 g . - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.				
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Macarrones boloñesa 	Crema de verduras	Brócoli al estilo casero 	Garbanzos al estilo casero 	Arroz a la cubana 
Merluza a la romana con ensalada de lechuga y tomate 	Albóndigas en salsa con arroz 	Palometa en salsa marinera con patata asada 	Escalope de lomo de cerdo empanado con ensalada de lechuga y tomate 	Bacalao al horno con verduras salteadas 
Yogur de sabores 	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
Energía: 837 kcal . Lípidos: 54,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 9,7 g . Hidratos de carbono: 54,0 g . Azúcares: 16,9 g . Proteínas: 29,9 g . Sal: 2,9 g . - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.				
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Arroz con carne		Crema de calabaza y puerros	Lentejas al estilo casero 	Judías verdes con huevo 
Merluza frita con ensalada de lechuga y tomate 		Estofado de magro de cerdo a la jardinera 	Tortilla española con loncha de jamón York 	Palometa a la romana Patata cocida 
Fruta fresca		Yogur de sabores 	Fruta fresca	Fruta fresca
Energía: 445 kcal . Lípidos: 21,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,7 g . Hidratos de carbono: 40,8 g . Azúcares: 14,8 g . Proteínas: 19,8 g . Sal: 1,4 g . - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.				
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Alubias blancas al estilo casero 	Brócoli rehogado con bacon y huevo 	Arroz a la cubana 	Caldo gallego de repollo 	Macarrones a la milanesa 
Salmón a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria 	Estofado de ternera guisada con zanahoria, cebolla y patatas dado 	Bacalao al horno con verduras salteadas 	Jamoncito de pollo asado con patatas 	Merluza a la romana Judías al vapor 
Yogur de sabores 	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
Energía: 926 kcal . Lípidos: 137,7 kJ . Ácidos Grasos Saturados: 38,7 g . Hidratos de carbono: 10,3 g . Azúcares: 81,8 g . Proteínas: 24,6 g . Sal: 51,0 g . - - 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.				