

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
Crema de calabacín 	Alubias blancas al estilo casero 	Arroz a la cubana 	Judías verdes al estilo casero 	Macarrones con tomate 
Jamoncito de pollo al horno con patatas fritas 	Ventresca de merluza a la romana con ensalada de lechuga y tomate 	Bacalao a la plancha con verduras salteadas 	Lomo adobado al horno con patatas fritas 	Filete de ternera a la plancha con ensalada de lechuga y tomate 
Yogur de sabores 	Fruta fresca	Yogur de sabores 	Fruta fresca	Fruta fresca
Energía: 364 kcal . Lípidos: 16,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,6 g . Hidratos de carbono: 35,9 g . Azúcares: 16,3 g . Proteínas: 16,3 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 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Menestra de verdura rehogada con jamón 	Garbanzos al estilo casero 	Espirales de colores con tomate 	Fabada asturiana 	Arroz tres delicias 
Tortilla española con loncha de jamón York 	Lenguado a la romana con ensalada de lechuga y tomate 	Jamoncito de pollo asado con ensalada de lechuga y tomate 	Palometa a la plancha con ensalada de lechuga y tomate 	Albóndigas a la casera con patatas dado 
Yogur de sabores 	Fruta fresca	Yogur de sabores 	Fruta	Fruta fresca
Energía: 397 kcal . Lípidos: 16,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,6 g . Hidratos de carbono: 41,3 g . Azúcares: 16,4 g . Proteínas: 18,5 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 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Crema de verduras	Macarrones a la boloñesa 	Patatas guisadas a la riojana 	Lentejas al estilo casero 	Judías verdes al estilo casero 
Pechuga de pollo empanada con patatas fritas 	Bacalao a la plancha con verduras salteadas 	Huevo revuelto con atún Ensalada de tomate 	Lomo de cerdo a la plancha con arroz 	Palometa a la plancha Patata cocida 
Yogur de sabores 	Fruta	Yogur de sabores 	Fruta fresca	Fruta
Energía: 350 kcal . Lípidos: 18,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,2 g . Hidratos de carbono: 26,7 g . Azúcares: 15,8 g . Proteínas: 17,7 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 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Arroz tres delicias 	Sopa casera de ave con estrellitas 	Menestra de verdura rehogada con jamón 	Crema de calabaza 	Pasta a la milanesa 
Lenguado a la plancha con ensalada de lechuga y tomate 	Albóndigas a la casera con patatas fritas 	Calamares a la plancha con arroz 	Escalope de lomo de cerdo con patatas dado 	Lenguado a la andaluza con ensalada de lechuga y zanahoria 
Yogur de sabores 	Fruta fresca	Yogur de sabores 	Fruta fresca	Fruta fresca
Energía: 371 kcal . Lípidos: 15,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,3 g . Hidratos de carbono: 39,1 g . Azúcares: 17,1 g . Proteínas: 16,5 g . Sal: 0,9 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 31	JUEVES 1	VIERNES 2
Caldo gallego 	Arroz a la jardinera 	Pasta gratinada 		
Chuleta de cerdo a la plancha Patatas fritas 	Ventresca de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y tomate 	Lomo adobado al horno con lechuga 		
Yogur de sabores 	Fruta fresca	Fruta		
Energía: 444 kcal . Lípidos: 20,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,0 g . Hidratos de carbono: 46,9 g . Azúcares: 16,6 g . Proteínas: 16,8 g . Sal: 1,2 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.				