



LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
			Patatas a la riojana 	Garbanzos estofados 
			San Jacobo con ensalada de lechuga, zanahoria y olivas 	Salchichas de pollo con tomate 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Energía: 515 kcal · Lípidos: 27,8 g · Ácidos Grasos Saturados: 6,7 g · Hidratos de carbono: 46,6 g · Azúcares: 18,9 g · Proteínas: 15,3 g · Sal: 2,4 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
Macarrones a la boloñesa 	Sopa casera de ave con picadillo 	Crema de calabacín 	Arroz con tomate	Lentejas maravilla 
Merluza a la inglesa con ensalada de lechuga y tomate 	Tortilla de patata con ensalada de lechuga 	Albóndigas caseras de cerdo en salsa de tomate 	Pechuga de pollo a la plancha con patatas fritas	Bacalao enharinado con ensalada 
Fruta	Vasito de helado 	Fruta	Fruta	Yogur de sabores 
Energía: 822 kcal · Lípidos: 33,9 g · Ácidos Grasos Saturados: 6,6 g · Hidratos de carbono: 62,4 g · Azúcares: 22,4 g · Proteínas: 19,2 g · Sal: 2,3 g · - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.				
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Judías verdes rehogadas con patata y zanahoria 	Espaguetis con chorizo 	Garbanzos estofados 	Sopa casera de ave con fideos 	Arroz con carne 
Estofado de pavo a la jardinera 	Ventresca de merluza en salsa verde 	San Jacobo casero con lechuga 	Muslo de pollo asado al limón con patatas 	Limanda a la inglesa con ensalada de lechuga y zanahoria 
Fruta	Actimel 	Fruta	Fruta	Vasito de helado 
Energía: 731 kcal · Lípidos: 27,7 g · Ácidos Grasos Saturados: 6,3 g · Hidratos de carbono: 59,1 g · Azúcares: 11,9 g · Proteínas: 31,7 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 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Crema de verduras con picatostes 	Lentejas con chorizo 	Judías verdes al estilo casero 	Judías blancas a la castellana 	Macarrones con tomate 
Lomo adobado con ensalada de lechuga y tomate 	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate 	Jamoncito de pollo asado Patatas fritas 	Merluza a la romana con ensalada de lechuga 	Hamburguesa casera mixta a la plancha con ensalada de lechuga y tomate 
Fruta	Actimel 	Fruta	Fruta	Natillas de vainilla 
Energía: 779 kcal · Lípidos: 42,5 g · Ácidos Grasos Saturados: 11,3 g · Hidratos de carbono: 58,3 g · Azúcares: 20,4 g · Proteínas: 36,4 g · Sal: 2,6 g · - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.				
LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
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. 				