

LUNES 7	MARTES 8	MIERCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
			Lentejas con zanahoria y cebolla 	Ensalada de pasta 
			Hamburguesa de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria 	Fritos con Verduras 
			Fruta	Fruta
<small>Energía: 1.309 kcal . Lípidos: 87,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 11,9 g . Hidratos de carbono: 79,6 g . Azúcares: 25,1 g . Proteínas: 45,3 g . Sal: 4,7 g . - . Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.</small>				
LUNES 14	MARTES 15	MIERCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Paella mixta 	Cocido de garbanzos con verduras 	Pasta con atún 	Crema de zanahoria	Lentejas al estilo casero 
Gallineta al horno con ensalada de lechuga y tomate 	Nuggets de pollo al horno con verduras salteadas 	Estofado de pavo a la jardinera 	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y zanahoria 	Bacalao en salsa de tomate y pimiento con Verduras 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur 
<small>Energía: 836 kcal . Lípidos: 47,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,8 g . Hidratos de carbono: 62,6 g . Azúcares: 20,6 g . Proteínas: 34,2 g . Sal: 2,7 g . - . Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.</small>				
LUNES 21	MARTES 22	MIERCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Crema de calabacín 	Arroz blanco con tomate	Alubias blancas con verduras 	Pasta a la carbonara 	Lentejas con verduras 
Croquetas de pollo con ensalada de lechuga y zanahoria 	Revuelto de calabacín y cebolla Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún 	Merluza al horno con ajo y perejil con ensalada de lechuga y zanahoria 	Jamonicitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz 	Colas de rape en salsa americana(cebolla,tomate,caldo de pescado) con Verduras 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur 
<small>Energía: 700 kcal . Lípidos: 35,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,8 g . Hidratos de carbono: 61,3 g . Azúcares: 19,7 g . Proteínas: 27,5 g . Sal: 2,4 g . - . Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.</small>				
LUNES 28	MARTES 29	MIERCOLES 30	JUEVES 1	VIERNES 2
Espirales de colores con tomate 	Cocido de garbanzos con verduras 	Crema de calabaza		
Tortilla francesa con zanahoria salteada 	Magro con tomate Ensalada de lechuga, tomate y atún 	Caella al horno Ensalada de lechuga, tomate y atún 		
Fruta	Fruta	Fruta		
<small>Energía: 334 kcal . Lípidos: 16,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,2 g . Hidratos de carbono: 25,5 g . Azúcares: 11,4 g . Proteínas: 18,6 g . Sal: 1,0 g . - . Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.</small>				
LUNES 5	MARTES 6	MIERCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
<small>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.</small>				
En todos los menus se incluye Agua y pan. 				