

LUNES 29	MARTES 30	MIERCOLES 31	JUEVES 1	VIERNES 2
			Macarrones a la boloñesa 	Garbanzos al estilo casero 
			Merluza en salsa verde con guisantes con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Estofado de pavo en salsa de tomate con calabacín asado (*) 
			Fruta fresca	Fruta
<small>Energía: 802 kcal. Lípidos: 27,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,5 g. Hidratos de carbono: 83,1 g. Azúcares: 20,5 g. Proteínas: 48,3 g. Sal: 2,5 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
Sopa casera de ave 	Fideos a la cazuela 	Arroz tres delicias 	Judías verdes al estilo casero 	Lentejas jardinera con zanahoria y cebolla 
Hamburguesa casera de cerdo a la plancha con patatas chips 	Merluza con tomate con ensalada de lechuga y maíz 	Croquetas caseras de pollo con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Guisado de pollo con ensalada de tomate 	Tortilla de patata con ensalada de tomate 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta fresca	Yogur de sabores 
<small>Energía: 698 kcal. Lípidos: 34,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,1 g. Hidratos de carbono: 61,0 g. Azúcares: 19,5 g. Proteínas: 32,8 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 12	MARTES 13	MIERCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Espaguetis a la milanesa 	Oleata de garbanzos 	Arroz con tomate 	Crema de verduras 	Guiso de patatas con pescado 
Alitas de pollo asado con ensalada de zanahoria y olivas 	Albóndigas caseras de cerdo en salsa de tomate con ensalada de lechuga y maíz 	Gallineta al horno con ensalada de lechuga y maíz 	Lomo adobado al horno con pisto 	Tortilla francesa con pan con tomate 
Fruta del tiempo	Yogur de sabores 	Fruta	Fruta	Fruta
<small>Energía: 796 kcal. Lípidos: 42,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 11,0 g. Hidratos de carbono: 62,9 g. Azúcares: 19,4 g. Proteínas: 36,2 g. Sal: 2,0 g. - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.</small>				
LUNES 19	MARTES 20	MIERCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Crema de calabacín 	Tallarines a la crema 	Judías verdes al estilo casero 	Lentejas a la castellana 	Paella de verduras 
Tortilla de patata casera con pisto 	Fogonero en salsa alicantina con ensalada lechuga, zanahoria y olivas 	Lomo de cerdo a la riojana Tomate frito casero 	Contramusio de pollo asado con ensalada de olivas, zanahoria y lechuga 	Varitas de merluza empanadas con ensalada de lechuga y maíz 
Fruta	Fruta	Yogur de sabores 	Fruta	Fruta
<small>Energía: 1.000 kcal. Lípidos: 58,2g. Ácidos Grasos Saturados: 11,8g. Hidratos de carbono: 74,6 g. Azúcares: 19,4 g. Proteínas: 38,1 g. Sal: 3,1 g. - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.</small>				
LUNES 26	MARTES 27	MIERCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 1
Crema de calabacín y zanahoria 	Macarrones a la boloñesa 	Arroz a la jardinera 		
Pizza de jamón y queso con patatas chips 	Tilapia al horno con verduras con ensalada de lechuga y tomate 	Guiso de pollo con patatas con ensalada de lechuga y zanahoria 		
Fruta	Fruta	Fruta		
<small>Energía: 590 kcal. Lípidos: 20,1 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,0 g. Hidratos de carbono: 70,9 g. Azúcares: 15,3 g. Proteínas: 28,4 g. Sal: 3,7 g. - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.</small>				
Los menús incluyen agua y pan o pan integral.				