

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
Judías verdes con patata 	Lentejas a la castellana con chorizo y bacon 	Menestra de verduras con patata dado 	Arroz integral con con tomate y cebolla 	Macarrones integrales con cebolla, tomate y oregano 
Jamonicitos de pollo guisados en salsa hortelana con lechuga 	Merluza al horno con ajo y perejil con lechuga 	Cinta de lomo en salsa chilindrón con verduras salteadas 	Hamburguesa vegetal con champiñón salteado 	Tortilla de patata con ensalada 
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur 	Fruta fresca
Energía: 792 kcal . Lípidos: 32,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,0 g . Hidratos de carbono: 88,8 g . Azúcares: 18,6 g . Proteínas: 30,6 g . Sal: 4,0 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
Brócoli con patata 	Espirales integrales con tomate y verduras 	Alubias blancas estofadas con chorizo 	Patatas a la riojana 	Ensalada de arroz 
Estofado de magro de cerdo a la jardinera (guisante, patata, zanahoria, pimiento) con verdura 	Bacalao al horno con ensalada 	Salchichas frescas de pollo al horno en su jugo con pimientos al horno 	Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate 	Garbanzos con verduras con lechuga 
Fruta fresca	Fruta	Fruta	Yogur 	Fruta
Energía: 806 kcal . Lípidos: 38,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,0 g . Hidratos de carbono: 71,4 g . Azúcares: 17,6 g . Proteínas: 37,2 g . Sal: 4,6 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
Judías verdes al estilo casero 	Arroz integral con verduras frescas (tomate, berenjena y calabacín) 	Brócoli con refrito de patata 	Alubias blancas al estilo casero con chorizo 	Macarrones a la napolitana 
Abadejo en salsa de tomate con pimientos a la plancha 	Muslo de pollo al horno con ensalada 	Lentejas con verduras 	Tortilla francesa con lechuga y zanahoria 	Salchichas encebolladas con lechuga 
Fruta fresca	Fruta	Fruta	Fruta fresca	Vasito de helado 
Energía: 752 kcal . Lípidos: 25,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,3 g . Hidratos de carbono: 88,5 g . Azúcares: 23,3 g . Proteínas: 33,3 g . Sal: 3,0 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
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.				
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
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.				

Los menús incluyen agua y pan o pan integral.



Cumpliendo el RD1021/2022 todo producto de la pesca para consumo en crudo o prácticamente crudo ha sido previamente congelado. En nuestros menús utilizamos sal yodada y, según la elaboración, aceite de girasol, girasol alto oleico u oliva.