

LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES 1
Energía: . Lipidos: . 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 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
				Crema de calabaza y puerros con costrones 
				Lomo de cerdo al ajillo con patatas fritas 
				Fruta fresca
Energía: 134 kcal . Lipidos: 9,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,0 g . Hidratos de carbono: 6,1 g . Azúcares: 3,6 g . Proteínas: 4,5 g . Sal: 0,5 g . - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.				
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Caldo gallego 	Arroz tres delicias 	Cocido de garbanzos con espinaca 	Crema de zanahoria	Espaguetis a la boloñesa 
Merluza a la romana con ensalada de lechuga y tomate 	Chuleta de cerdo con pisto 	Tortilla de patata casera con ensalada de lechuga y tomate 	Pechuga de pollo a la plancha con patata asada	Fogonero en salsa verde 
Fruta fresca	Compota manzana	Fruta fresca	Yogur de sabores 	Fruta fresca
Energía: 862 kcal . Lipidos: 41,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 9,1 g . Hidratos de carbono: 76,1 g . Azúcares: 35,3 g . Proteínas: 40,1 g . Sal: 2,1 g . - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.				
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Sopa casera de cocido con fideos 	Arroz con tomate y paleta cocida 	Lentejas con verduras 	Crema de calabacín 	Repollo rehogado con patata, huevo y chorizo 
Lasaña casera de carne 	Pechuga de pavo asada con verduras asadas 	Bacalao a la vizcaina con patata cocida 	Jamonicitos de pollo al horno en su jugo con patata asada	Palometa rebosada con ensalada de lechuga y tomate 
Fruta fresca	Fruta fresca	Manzana Asada 	Fruta fresca	Yogur de sabores 
Energía: 687 kcal . Lipidos: 37,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,4 g . Hidratos de carbono: 54,8 g . Azúcares: 23,9 g . Proteínas: 28,1 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 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Coliflor con refrito 	Arroz con tomate	Alubias blancas estofadas con chorizo 	Ensalada de pasta con huevo, atún y maíz 	Brócoli a la vinagreta 
Ternera Guisada con patatas 	Merluza a la romana con ensalada de lechuga y tomate 	Tortilla de patata casera 	Fogonero a la plancha 	Hamburguesa casera de cerdo en salsa de tomate con patatas fritas 
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur de sabores 	Fruta fresca
Energía: 617 kcal . Lipidos: 29,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,8 g . Hidratos de carbono: 50,9 g . Azúcares: 17,8 g . Proteínas: 32,5 g . Sal: 2,0 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.				