

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
Judías verdes con ajada gallega 	Arroz con verduras 	Crema de zanahoria, puerro y patata 	Lentejas estofadas con chorizo 	Macarrones a la boloñesa 
Pechuga de pollo a la plancha con patatas fritas 	Abadejo a la romana con ensalada de lechuga y tomate 	Cabezada de cerdo asada con patata asada 	Tortilla de patata casera con tomate frito casero 	Merluza a la marinera 
Fruta fresca	Fruta fresca	Macedonia de frutas	Yogur de sabores 	Fruta fresca
<small>Energía: 919 kcal . Lípidos: 60,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 10,7 g . Hidratos de carbono: 56,0 g . Azúcares: 20,3 g . Proteínas: 34,7 g . Sal: 2,6 g . - . Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.</small>				
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Crema de calabaza con costrones 	Tallarines con tomate 	Cocido de garbanzos con espinaca 	Brócoli rehogado con bacon y huevo 	Paella de pollo y verduras 
Jamoncitos de pollo asado en su jugo con patatas dado 	Fogonero en salsa verde 	San Jacobo empanado con patatas 	Estofado de ternera con patatas	Bacalao al horno 
Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur de sabores 	Fruta fresca	Compota de pera
<small>Energía: 713 kcal . Lípidos: 35,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,4 g . Hidratos de carbono: 64,8 g . Azúcares: 21,1 g . Proteínas: 29,4 g . Sal: 1,9 g . - . Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.</small>				
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Repollo rehogado con chorizo 	Fabada asturiana 	Espaguetis a la carbonara 	Crema de calabacín 	
Estofado de pavo a la jardinera 	Tortilla de patata casera 	Colas de rape a la romana con ensalada de lechuga y tomate 	Jamón fresco asado con patata asada 	
Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur de sabores 	Yogur de sabores 	
<small>Energía: 555 kcal . Lípidos: 28,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,6 g . Hidratos de carbono: 41,7 g . Azúcares: 16,3 g . Proteínas: 31,7 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 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Sopa casera de cocido con fideos 	Menestra de verduras salteada con jamón 	Arroz tres delicias 	Lentejas con verduras 	Crema de verduras 
Guisado de magro de cerdo con patatas 	Merluza a la romana con puré de boniato 	Chuleta de cerdo al ajillo con ensalada de lechuga, tomate y cebolla 	Fogonero al horno 	Lasaña boloñesa casera 
Piña en su jugo	Fruta fresca	Yogur de sabores 	Fruta fresca	Vasito de helado 
<small>Energía: 725 kcal . Lípidos: 37,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 10,8 g . Hidratos de carbono: 58,8 g . Azúcares: 22,1 g . Proteínas: 32,8 g . Sal: 2,1 g . - . Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.</small>				
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31	JUEVES 1	VIERNES 2
<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. 				