

LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES 1
				Lentejas al estilo casero 
				Merluza frita con ensalada de lechuga, tomate y maíz    
				Fruta
<small>Energía: 502 kcal . Lípidos: 29,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,1 g . Hidratos de carbono: 35,0 g . Azúcares: 16,4 g . Proteínas: 22,0 g . Sal: 1,6 g . - . Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.</small>				
LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
Arroz blanco con salsa de tomate  	Pasta de caracol a la boloñesa   	Cocido de garbanzos con verduras 	Lentejas al estilo casero 	Crema de calabacín  
Hamburguesa a la plancha con ensalada  	Huevos cocidos con ensalada  	Bacaladito a la plancha con verduras salteadas  	Merluza al horno con verduras salteadas  	Magro con tomate con verduras salteadas  
Fruta	Yogur de sabores 	Fruta	Fruta	Fruta
<small>Energía: 558 kcal . Lípidos: 27,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,1 g . Hidratos de carbono: 47,1 g . Azúcares: 18,5 g . Proteínas: 27,5 g . Sal: 1,5 g . - . Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.</small>				
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Macarrones con atún  	Lentejas al estilo casero 	Sopa de pescado con arroz  	Crema de verduras 	Alubias blancas estofadas con chorizo  
Varitas de merluza rebozadas Ensalada  	Albóndigas caseras de cerdo en salsa jardinera con verduras salteadas  	Bacalao en salsa de tomate y pimiento con verduras salteadas  	Merluza al horno con verduras salteadas  	Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz  
Fruta	Yogur de sabores 	Fruta	Fruta	Fruta
<small>Energía: 1.188 kcal . Lípidos: 69,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 11,5 g . Hidratos de carbono: 77,7 g . Azúcares: 17,8 g . Proteínas: 60,0 g . Sal: 5,3 g . - . Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.</small>				
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Paella 	Lentejas con chorizo  	Puré de calabacín y patata 	Macarrones con tomate y queso  	Garbanzos estofados con chorizo  
Caella a la plancha con ensalada de lechuga y maíz  	Nuggets de pollo con verduras salteadas  	Huevos cocidos con ensalada de lechuga, tomate y maíz  	Merluza en salsa de tomate y pimiento  	Salchichas frescas de ave con salsa de tomate con verduras salteadas  
Fruta	Yogur de sabores 	Fruta	Fruta	Fruta
<small>Energía: 695 kcal . Lípidos: 34,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,1 g . Hidratos de carbono: 61,4 g . Azúcares: 20,5 g . Proteínas: 30,2 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 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 1
Puré de verduras 	Espirales de colores con atún  	Sopa casera de cocido con garbanzos 	FESTIVO	FESTIVO
Hamburguesa casera mixta a la plancha con ensalada de lechuga y maíz  	Croquetas de pollo con ensalada de lechuga y zanahoria  	Bacalao en salsa de tomate y pimiento  		
Fruta	Yogur de sabores 	Fruta		
<small>Energía: 598 kcal . Lípidos: 33,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,9 g . Hidratos de carbono: 41,8 g . Azúcares: 15,0 g . Proteínas: 30,4 g . Sal: 3,9 g . - . 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.				