

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: enero-20

MENÚ: 5. NO CERDO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
		1 FESTIVO	2 FESTIVO	3 FESTIVO	
6 FESTIVO	7 Crema de calabacín Merluza en salsa vizcaína Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	8 Lentejas a la jardinera Tiras de mar (pota) rebozadas Ensalada de lechuga Fruta y pan	9 Arroz caldoso de verduras Tortilla de atún Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	10 Guiso de alubias con verduras Pollo asado Fruta y pan	kcl: 697,94 Prot: 24,48 HC: 90,97 Lip: 23,79
13 Arroz con tomate Abadejo en pepitoria Ensalada de lechuga Fruta y pan	14 Lentejas a la campesina Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	15 Sopa maravilla con verduras Abadejo al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	16 Crema de puerros Merluza ajoarriero Natillas y pan integral	17 Potaje de garbanzos Pollo al chilindrón Fruta y pan	kcl: 705,20 Prot: 24,90 HC: 89,48 Lip: 25,07
20 Lentejas guisadas con verduras Palometa a la griega Fruta y pan	21 Arroz a la cubana Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	22 Alubias estofadas Albóndigas de merluza y pota en salsa Ensalada de lechuga Fruta y pan	23 Borraja con patatas Merluza encebollada Yogur y pan integral	24 Espirales pomodoro Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 706,29 Prot: 25,32 HC: 87,02 Lip: 25,76
27 Crema de calabacín Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Fruta y pan	28 Arroz con tomate Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	29 FESTIVO	30 Sopa de verduras Abadejo en pepitoria Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	31 Salteado de judía verde, zanahoria y patata Merluza al horno Fruta y pan	kcl: 693,53 Prot: 24,14 HC: 91,61 Lip: 23,10

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES