

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: **enero-19**

MENÚ: **NO CERDO**

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | I. Nutricional |
|--|--|---|--|---|--|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| FESTIVO | 8 Crema de zanahoria Merluza encebollada con ensalada Pan / Fruta | 9 Arroz caldoso de verduras Tortilla de atún con ensalada Pan / Fruta | 10 Guiso de alubias con verduras Bacalao en pepitoria Pan / Fruta | 11 Macarrones a la napolitana Merluza en salsa verde Pan / Fruta | kcl: 754,5 Prot: 27,5 HC: 102,4 Lip: 26,1 |
| 14 Sopa maravilla con verduras Merluza en salsa vizcaína con ensalada Pan / Fruta | 15 Alubias estofadas Tortilla de patata con ensalada Pan / Fruta | 16 Arroz con tomate Calamares a la madrileña con ensalada Pan / Fruta | 17 Lentejas a la campesina Pollo asado al tomillo Pan / Lácteo | 18 Judía verde con refrito Huevos aurora Pan / Fruta | kcl: 746,8 Prot: 28,6 HC: 102,4 Lip: 24,6 |
| 21 Potaje de garbanzos Caldereta de pescado Pan / Fruta | 22 Arroz a la cubana Pechuga al horno con ensalada Pan / Fruta | 23 Lentejas guisadas con verduras Abadejo a la griega con ensalada Pan / Fruta | 24 Crema de verduras Merluza encebollada Pan / Lácteo | 25 Espirales pomodoro Tortilla francesa con ensalada Pan / Fruta | kcl: 744,2 Prot: 25,5 HC: 105,2 Lip: 24,6 |
| 28 Crema de calabacín Tortilla de patata con ensalada Pan / Fruta | 29 Lentejas estofadas Merluza en salsa verde con ensalada Pan / Fruta | 30 Arroz con tomate Tortilla de calabacín con ensalada Pan / Fruta | 31 Pad thai con verduras Salteado de pollo con soja Pan / Lácteo | | kcl: 751,2 Prot: 26,7 HC: 106,2 Lip: 24,4 |

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES