

MES: enero-22

MENÚ: 5. NO CERDO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
3 VACACIONES DE NAVIDAD	4 VACACIONES DE NAVIDAD	5 VACACIONES DE NAVIDAD	6 VACACIONES DE NAVIDAD	7 VACACIONES DE NAVIDAD	
10 Potaje de garbanzos con arroz Pollo al limón Fruta y pan	11 Crema de verduras Pastel de salmón con salsa de tomate y cúrcuma y guarnición de patatas Fruta y pan integral	12 Sopa minestrone Tortilla de patata Ensalada Fruta y pan	13 Judías verdes con refrito Tiras de mar en salsa americana Ensalada Yogur y pan integral	14 Alubias estofadas Albóndigas de merluza y pota en salsa Ensalada Fruta y pan	kcl: 706,63 Prot: 25,06 HC: 92,48 Lip: 23,84
17 Crema de zanahoria Tortilla de calabacín Ensalada Fruta y pan	18 Lentejas a la castellana Pollo asado en su jugo Ensalada Fruta y pan integral	19 Arroz con tomate Filete de abadejo al horno con verduritas Fruta y pan	20 Sopa de verduras Pechuga al horno Ensalada Yogur y pan integral	21 Menestra salteada Huevos aurora Ensalada Fruta y pan	kcl: 711,13 Prot: 24,16 HC: 91,56 Lip: 24,98
24 Guiso de alubias con verduras Filete de merluza en salsa marinera Fruta y pan	25 Crema de calabacín Estofado de pavo Ensalada Fruta y pan integral	26 Lentejas a la jardinera Tiras de mar (pota) rebozadas Ensalada Fruta y pan	27 Arroz caldoso de verduras Tortilla de atún Ensalada Yogur y pan integral	28 Macarrones pomodoro Albóndigas de merluza y pota a la griega Fruta y pan	kcl: 697,94 Prot: 24,48 HC: 90,97 Lip: 23,79
31 Lentejas estofadas con verduras Pollo asado al tomillo con patata panadera Fruta y pan					kcl: 705,20 Prot: 24,90 HC: 89,48 Lip: 25,07

**VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)**