

MES: **enero-22**

MENÚ: **(06) - NO CARNE**

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 Tortilla francesa de atún 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 de verduras 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: 704,3 Prot: 25,1 HC: 92,6 Lip: 23,5
17	Crema de zanahoria Tortilla de calabacín Ensalada Fruta y pan	18	Lentejas a la castellana Merluza en salsa vizcaína Ensalada Fruta y pan integral	19	Arroz con tomate Filete de abadejo al horno con verduras Fruta y pan	20	Sopa de verduras Merluza encebollada Ensalada Yogur y pan integral	21	Menestra salteada Huevos aurora Ensalada Fruta y pan	kcl: 706,2 Prot: 23,9 HC: 91,6 Lip: 24,5
24	Guiso de alubias con verduras Filete de merluza en salsa marinera Fruta y pan	25	Crema de calabacín Merluza al horno 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: 698,6 Prot: 24,3 HC: 91,2 Lip: 23,9
31	FESTIVO									kcl: 702,2 Prot: 24,7 HC: 89,5 Lip: 24,8