

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: enero-23

MENÚ: 5. NO CERDO

| Lunes  | Martes   | Miércoles  | Jueves   | Viernes   | I. Nutricional  |
|--|--|--|--|---|---|
| 2<br>VACACIONES DE NAVIDAD   | 3<br>VACACIONES DE NAVIDAD   | 4<br>VACACIONES DE NAVIDAD   | 5<br>VACACIONES DE NAVIDAD   | 6<br>VACACIONES DE NAVIDAD  |   |
| 9<br>Macarrones pomodoro<br>Huevos aurora<br>Ensalada<br>Fruta y pan                   | 10<br>Guiso de alubias<br>Pollo al chilindrón<br>Fruta y pan integral                                | 11<br>Crema de zanahoria<br>Merluza a la andaluza<br>Ensalada<br>Fruta y pan       | 12<br>Arroz caldoso de verduras<br>Tortilla francesa<br>Ensalada<br>Yogur y pan integral | 13<br>Lentejas a la campesina<br>Albóndigas de merluza y pota en salsa<br>Fruta y pan | kcl: 709,71<br>Prot: 25,68<br>HC: 91,05<br>Lip: 24,55 |
| 16<br>Potaje de garbanzos con arroz<br>Pollo al limón<br>Ensalada<br>Fruta y pan       | 17<br>Crema de verduras<br>Medallón de salmón y calabaza con salsa de tomate<br>Fruta y pan integral | 18<br>Sopa minestrone<br>Tortilla de patata<br>Ensalada<br>Fruta y pan             | 19<br>Judías verdes con refrito<br>Pavo guisado con verduras<br>Yogur y pan integral     | 20<br>Alubias estofadas<br>Merluza al horno<br>Ensalada<br>Fruta y pan                | kcl: 706,63<br>Prot: 25,06<br>HC: 92,48<br>Lip: 23,84 |
| 23<br>Crema de zanahoria<br>Tortilla de calabacín<br>Ensalada<br>Fruta y pan           | 24<br>Lentejas a la castellana<br>Pollo en salsa<br>Fruta y pan integral                             | 25<br>Arroz con tomate<br>Tiras de mar (pota) rebozadas<br>Ensalada<br>Fruta y pan | 26<br>Sopa de verduras<br>Huevos aurora<br>Ensalada<br>Yogur y pan integral              | 27<br>Menestra salteada<br>Empanada de atún<br>Fruta y pan                            | kcl: 711,13<br>Prot: 24,16<br>HC: 91,56<br>Lip: 24,98 |
| 30<br>Macarrones a la napolitana<br>Filete de merluza en salsa marinera<br>Fruta y pan | 31<br>Crema de calabacín<br>Albóndigas de merluza y pota a la griega<br>Fruta y pan integral         |  |  |   | kcl: 697,94<br>Prot: 24,48<br>HC: 90,97<br>Lip: 23,79 |

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