

MES: **enero-24**

MENÚ: **(06) - NO CARNE**

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
1	VACACIONES DE NAVIDAD	2	VACACIONES DE NAVIDAD	3	VACACIONES DE NAVIDAD	4	VACACIONES DE NAVIDAD	5	VACACIONES DE NAVIDAD	
8	Crema de zanahoria Tiras de mar en amarillo Fruta y pan	9	Lentejas a la castellana Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	10	Arroz con tomate Albóndigas de merluza y pota en salsa Ensalada de lechuga Fruta y pan	11	Sopa de verduras Bacalao rebozado Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	12	Judías verdes con refrito Tortilla francesa Fruta y pan	kcl: 706,2 Prot: 23,9 HC: 91,6 Lip: 24,5
15	Macarrones a la napolitana Filete de abadejo al horno con verduritas Fruta y pan	16	Crema de calabacín Huevos aurora Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	17	Lentejas a la jardinera Salmón con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta y pan	18	Arroz caldoso de verduras Tortilla de queso Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	19	Guiso de alubias con verduras Buñuelos de merluza y pota Fruta y pan	kcl: 698,6 Prot: 24,3 HC: 91,2 Lip: 23,9
22	Menestra salteada Salmón al horno Fruta y pan	23	Lentejas a la campesina Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	24	Crema de brócoli Tiras de mar en salsa americana Fruta y pan	25	Sopa de verduras Abadejo al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	26	Arroz con tomate Merluza rebozada Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 702,2 Prot: 24,7 HC: 89,5 Lip: 24,8
29	FESTIVO	30	Arroz caldoso de verduras Bacalao rebozado Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	31	Macarrones pomodoro Filete de abadejo en salsa verde Fruta y pan					kcl: 707,7 Prot: 25,3 HC: 87,2 Lip: 25,8