

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: enero-24

MENÚ: 5. NO CERDO

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 Pollo en salsa de champiñones 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: 711,13 Prot: 24,16 HC: 91,56 Lip: 24,98
15	Macarrones a la napolitana Filete de abadejo al horno con verduritas Fruta y pan	16	Crema de calabacín Pechuga de pollo empanada 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: 697,94 Prot: 24,48 HC: 90,97 Lip: 23,79
22	Menestra salteada Pavo guisado con verduras Fruta y pan	23	Lentejas a la campesina Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	24	Crema de brócoli Pollo en salsa 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: 705,20 Prot: 24,90 HC: 89,48 Lip: 25,07
29	Alubias estofadas Pollo al chilindrón Fruta y pan	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: 706,29 Prot: 25,32 HC: 87,02 Lip: 25,76

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