

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE



MES: **enero-26**

MENÚ:

15. SIN PURÉ

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
			1 VACACIONES DE NAVIDAD	2 VACACIONES DE NAVIDAD	
5 VACACIONES DE NAVIDAD	6 VACACIONES DE NAVIDAD	7 Lentejas eco estofadas Filete de abadejo en salsa Fruta y pan	8 Espirales con salsa pomodoro Tortilla de atún Ensalada de lechuga Yogur y pan	9 Judías verdes con refrito Magro con champiñones Fruta y pan	kcl: 710,04 Prot: 25,98 HC: 92,12 Lip: 23,97
12 Alubias estofadas con arroz integral Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	13 Menestra salteada Pavo guisado con verduras Fruta y pan	14 Guiso de patata Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan	15 Sopa de cocido Pechuga al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan	16 Arroz caldoso de verduras Filete de merluza en salsa verde Fruta y pan	kcl: 685,74 Prot: 24,81 HC: 89,85 Lip: 22,63
19 Lentejas a la castellana Salmón al horno con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta y pan	20 Sopa de sémola de arroz Pollo al chilindrón Ensalada de lechuga Fruta y pan	21 Macarrones eco integrales cocidos Filete de abadejo al horno con verduritas Fruta y pan	22 Verdura tricolor Magro con champiñones Yogur y pan	23 Guiso de alubias Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 684,66 Prot: 24,68 HC: 89,71 Lip: 22,75
26 Sopa maravilla con verduras Palometa a la griega Ensalada de lechuga Fruta y pan	27 Lentejas eco a la campesina Tortilla de queso Ensalada de lechuga Fruta y pan	28 Arroz con tomate Filete de merluza en salsa marinera Fruta y pan	29 FESTIVO	30 Menestra salteada Pavo guisado con verduras Fruta y pan	kcl: 686,38 Prot: 25,23 HC: 87,64 Lip: 23,65

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES