

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DEaramark

MES: **enero-26**

MENÚ:

9. SIN LENTEJAS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
			1 VACACIONES DE NAVIDAD	2 VACACIONES DE NAVIDAD	
5 VACACIONES DE NAVIDAD	6 VACACIONES DE NAVIDAD	7 Guiso de patata Abadejo al horno Fruta y pan	8 Pasta pomodoro Tortilla de atún Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	9 Coliflor rehogada Magro a la campesina Fruta y pan	kcl: 704,91 Prot: 23,95 HC: 93,79 Lip: 23,56
12 Acelgas rehogadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	13 Salteado de verduras Pavo guisado con verduras Fruta y pan integral	14 Crema de zanahoria eco Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan	15 Sopa casera Pechuga al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	16 Arroz caldoso de verduras Abadejo en pepitoria Fruta y pan	kcl: 684,00 Prot: 24,01 HC: 90,62 Lip: 22,45
19 Puré de patata Limanda al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	20 Sopa de sémola de arroz Pollo al chilindrón Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	21 Pasta a la napolitana Abadejo ajoarriero Fruta y pan	22 Brócoli rehogado Magro a la campesina Yogur y pan integral	23 Crema de puerro Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 687,44 Prot: 24,61 HC: 92,85 Lip: 21,73
26 Sopa casera Abadejo al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	27 Guiso de patata Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	28 Arroz con tomate Limanda en pepitoria Fruta y pan	29 Coliflor rehogada Revuelto de atún Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	30 Acelgas con patata Pavo guisado con verduras Fruta y pan	kcl: 685,43 Prot: 23,72 HC: 88,26 Lip: 23,94

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES