

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN Dáramark

MES: **enero-26**

MENÚ:

10. SIN NUEZ

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|---|--|--|---|---|
| | | | 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 a la campesina Fruta y pan |
| 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 Crema de zanahoria eco Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan | 15 Sopa de cocido Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur y pan | 16 Arroz caldoso de verduras Filete de merluza en salsa verde Fruta y pan |
| 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 con salsa napolitana Filete de abadejo al horno con verduritas Fruta y pan | 22 Verdura tricolor Magro a la campesina Yogur y pan | 23 Guiso de alubias Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan |
| 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 Potaje de garbanzos Revuelto de atún Ensalada de lechuga Yogur y pan | 30 Menestra salteada Pavo guisado con verduras Fruta y pan |

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES