

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: **enero-20**

MENÚ: **6. NO CARNE**

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
				1	FESTIVO	2	FESTIVO	3	FESTIVO	
6	FESTIVO	7	Crema de calabacín Merluza en salsa vizcaína Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	8	Lentejas a la jardinera Tiras de mar (pota) rebozadas Ensalada de lechuga Fruta y pan	9	Arroz caldoso de verduras Tortilla de atún Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	10	Guiso de alubias con verduras Abadejo al horno Fruta y pan	kcl: 698,57 Prot: 24,28 HC: 91,17 Lip: 23,86
13	Arroz con tomate Abadejo en pepitoria Ensalada de lechuga Fruta y pan	14	Lentejas a la campesina Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	15	Sopa de verduras Abadejo al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	16	Crema de puerros Merluza ajoarriero Natillas y pan integral	17	Potaje de garbanzos Merluza al horno Fruta y pan	kcl: 702,16 Prot: 24,68 HC: 89,48 Lip: 24,83
20	Lentejas guisadas con verduras Palometa a la griega Fruta y pan	21	Arroz a la cubana Huevos aurora Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	22	Alubias estofadas Albóndigas de merluza y pota en salsa Ensalada de lechuga Fruta y pan	23	Borraja con patatas Merluza encebollada Yogur y pan integral	24	Espirales pomodoro Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 707,65 Prot: 25,28 HC: 87,22 Lip: 25,84
27	Crema de calabacín Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Fruta y pan	28	Arroz con tomate Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	29	FESTIVO	30	Sopa de verduras Abadejo en pepitoria Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	31	Salteado de judía verde, zanahoria y patata Merluza al horno Fruta y pan	kcl: 692,33 Prot: 23,97 HC: 91,48 Lip: 23,10

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES