

MES: enero-23

MENÚ: BASAL NUESTRA SEÑORA DE LA CONSOLACION

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
2	vacaciones	3		4		5		6		
9	Macarrones pomodoro Lomo adobado al horno con ensalada Pan y Fruta	10	Guiso de alubias Pollo al chilindrón Pan y Yogourt	11	Crema de zanahoria Merluza a la andaluza con ensalada Pan y Fruta	12	Arroz caldoso de verduras Tortilla alemana con ensalada Pan y Yogourt	13	Lentejas a la campesina Albóndigas de merluza y pota en salsa Pan y Fruta	kcl: 795,6 Prot: 30,2 HC: 98,5 Lip: 26,9
16	Potaje de garbanzos con arroz Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno Pan y Fruta	17	Crema de verduras Filete de abadejo al horno con verduritas Pan y Yogourt	18	Sopa minestrone Tortilla de patata con ensalada Pan y Fruta	19	Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Pan y Yogourt	20	Alubias estofadas Platija a la romana con ensalada Pan y Fruta	kcl: 795,6 Prot: 30,2 HC: 98,5 Lip: 26,9
23	Crema de zanahoria Tortilla de calabacín con ensalada Pan y Fruta	24	Lentejas a la castellana Pollo en salsa Pan y Yogourt	25	Arroz con tomate Limanda rebozada con ensalada Pan y Fruta	26	Sopa de cocido Cocido completo Pan y Yogourt	27	Menestra salteada Empanada de atún Pan y Fruta	kcl: 746,7 Prot: 27,6 HC: 89,7 Lip: 26,3
30	Macarrones a la napolitana Pechuga empanada con ensalada Pan y Fruta	31	Crema de calabacín Albóndigas de cerdo en salsa española Pan y Yogourt							kcl: 754,0 Prot: 31,2 HC: 85,6 Lip: 27,7

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES