

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: **enero-23**

MENÚ: **10**

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
2	VACACIONES	3	VACACIONES	4	VACACIONES	5	VACACIONES	6	VACACIONES	
9	Macarrones pomodoro Lomo adobado al horno	10	Guiso de alubias Pollo al chilindrón	11	Crema de zanahoria Merluza en salsa vizcaína	12	Arroz caldoso de verduras Tortilla alemana	13	Lentejas a la campesina Albóndigas de merluza y pota en salsa	kcl: 697,99 Prot: 25,27 HC: 91,05 Lip: 21,43
16	Potaje de garbanzos con arroz Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) en salsa	17	Crema de verduras Filete de abadejo al horno con verduras	18	Sopa minestrone Tortilla de patata	19	Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras	20	Alubias estofadas Filete de merluza en salsa verde	kcl: 712,94 Prot: 26,07 HC: 92,62 Lip: 24,03
23	Crema de zanahoria Tortilla de calabacín	24	Lentejas a la castellana Pollo en salsa	25	Arroz con tomate Merluza ajoarriero	26	Sopa de cocido Cocido completo	27	Menestra salteada Empanada de atún	kcl: 716,81 Prot: 24,69 HC: 92,00 Lip: 25,18
30	Macarrones a la napolitana Filete de merluza en salsa marinera	31	Crema de calabacín Albóndigas de cerdo en salsa española							kcl: 685,53 Prot: 24,78 HC: 90,47 Lip: 22,50

**VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)**