

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: **enero-23**

MENÚ: **19**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
2 VACACIONES	3 VACACIONES	4 VACACIONES	5 VACACIONES	6 VACACIONES	
9 Macarrones sin gluten ni huevo 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 Ternera guisada	13 Guisantes rehogados Cazuela de cazón en amarillo	kcl: 694,84 Prot: 26,03 HC: 88,94 Lip: 21,68
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 de verduras Magro con champiñones	19 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras	20 Alubias estofadas Merluza encebollada	kcl: 710,33 Prot: 24,48 HC: 94,12 Lip: 23,78
23 Crema de zanahoria Lomo con pimientos	24 Guisantes rehogados Pollo en salsa	25 Arroz con tomate Merluza ajoarriero	26 Sopa de verduras Cocido completo	27 Menestra salteada Empanada sin gluten ni huevo de atún	kcl: 690,32 Prot: 24,78 HC: 90,17 Lip: 22,91
30 Macarrones sin gluten ni huevo a la napolitana Merluza al horno	31 Crema de calabacín Albóndigas de cerdo en salsa española				kcl: 688,80 Prot: 25,29 HC: 88,54 Lip: 23,05

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES