

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: **enero-23**

MENÚ: **1**

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 Tortilla alemana	13	Guisantes rehogados Cazuela de cazón en amarillo	kcl: 687,19 Prot: 25,67 HC: 90,65 Lip: 20,23
16	Potaje de garbanzos con arroz Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) en salsa	17	Crema de verduras Filete de abadejo al horno con verduritas	18	Sopa de verduras Tortilla de patata	19	Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras	20	Alubias estofadas Filete de merluza en salsa verde	kcl: 709,97 Prot: 24,57 HC: 94,12 Lip: 23,70
23	Crema de zanahoria Tortilla de calabacín	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: 686,24 Prot: 24,30 HC: 90,89 Lip: 22,45
30	Macarrones sin gluten ni huevo a la napolitana Filete de merluza en salsa marinera	31	Crema de calabacín Albóndigas de cerdo en salsa española							kcl: 690,67 Prot: 25,28 HC: 92,47 Lip: 21,96

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