

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: **enero-23**

MENÚ: **3**

| Lunes |   | Martes |  | Miércoles |   | Jueves |  | Viernes |   | I. Nutricional  |
|-------|---|--------|--|-----------|---|--------|--|---------|---|---|
| 2     | VACACIONES  | 3      | VACACIONES   | 4         | VACACIONES                                      | 5      | VACACIONES   | 6       | VACACIONES  |   |
| 9     | Macarrones sin gluten ni huevo pomodoro<br>Lomo adobado al horno              | 10     | Guiso de alubias<br>Pollo al chilindrón                        | 11        | Crema de zanahoria<br>Merluza en salsa vizcaína | 12     | Arroz caldoso de verduras<br>Ternera guisada           | 13      | Lentejas a la campesina<br>Cazuela de cazón en amarillo | kcl: 683,71<br>Prot: 26,60<br>HC: 88,85<br>Lip: 20,23 |
| 16    | Potaje de garbanzos con arroz<br>Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) en salsa | 17     | Crema de verduras<br>Filete de abadejo al horno con verduritas | 18        | Sopa de verduras<br>Magro con champiñones       | 19     | Judías verdes con refrito<br>Pavo guisado con verduras | 20      | Alubias estofadas<br>Merluza encebollada                | kcl: 710,33<br>Prot: 24,48<br>HC: 94,12<br>Lip: 23,78 |
| 23    | Crema de zanahoria<br>Lomo con pimientos                                      | 24     | Lentejas a la castellana<br>Pollo en salsa                     | 25        | Arroz con tomate<br>Merluza ajoarriero          | 26     | Sopa de verduras<br>Cocido completo                    | 27      | Menestra salteada<br>Empanada de ternera                | kcl: 684,04<br>Prot: 25,36<br>HC: 88,41<br>Lip: 23,01 |
| 30    | Macarrones sin gluten ni huevo a la napolitana<br>Merluza al horno            | 31     | Crema de calabacín<br>Albóndigas de cerdo en salsa española    |           |   |        |  |         |   | kcl: 691,47<br>Prot: 25,48<br>HC: 92,47<br>Lip: 21,96 |

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