

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: **enero-23**

MENÚ: **5**

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
2	VACACIONES	3	VACACIONES	4	VACACIONES	5	VACACIONES	6	VACACIONES	
9	Macarrones pomodoro Huevos aurora	10	Guiso de alubias Pollo al chilindrón	11	Crema de zanahoria Merluza a la andaluza	12	Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa	13	Lentejas a la campesina Albóndigas de merluza y pota en salsa	kcl: 709,71 Prot: 25,68 HC: 91,05 Lip: 24,55
16	Potaje de garbanzos con arroz Pollo al limón	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: 706,63 Prot: 25,06 HC: 92,48 Lip: 23,84
23	Crema de zanahoria Tortilla de calabacín	24	Lentejas a la castellana Pollo en salsa	25	Arroz con tomate Limanda rebozada	26	Sopa de verduras Huevos aurora	27	Menestra salteada Empanada de atún	kcl: 711,13 Prot: 24,16 HC: 91,56 Lip: 24,98
30	Macarrones a la napolitana Filete de merluza en salsa marinera	31	Crema de calabacín Albóndigas de merluza y pota a la griega							kcl: 697,94 Prot: 24,48 HC: 90,97 Lip: 23,79

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES