

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: **enero-23**

MENÚ: **9**

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	Acelgas con patata Pollo al chilindrón	11	Crema de zanahoria Merluza en salsa vizcaína	12	Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa	13	Crema de calabaza Limanda en pepitoria	kcl: 682,67 Prot: 25,21 HC: 90,16 Lip: 20,15
16	Guiso de patata Lomo con pimientos	17	Crema de puerro Filete de abadejo al horno con verduras	18	Sopa minestrone Tortilla de patata	19	Salteado de verduras Pavo guisado con verduras	20	Puré de patata Merluza encebollada	kcl: 704,91 Prot: 23,95 HC: 93,79 Lip: 23,56
23	Crema de zanahoria Tortilla de calabacín	24	Acelgas rehogadas Pollo en salsa	25	Arroz con tomate Merluza ajoarriero	26	Sopa de cocido Magro con champiñones	27	Coliflor rehogada Empanada de atún	kcl: 684,00 Prot: 24,01 HC: 90,62 Lip: 22,45
30	Macarrones a la napolitana Merluza al horno	31	Crema de calabacín Lomo encebollado							kcl: 687,44 Prot: 24,61 HC: 92,85 Lip: 21,73

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES