MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: **enero-23**

MENÚ: **(09) - SIN LEGUMINOSAS**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
2 VACACIONES DE NAVIDAD	**3** VACACIONES DE NAVIDAD	**4** VACACIONES DE NAVIDAD	**5** VACACIONES DE NAVIDAD	**6** VACACIONES DE NAVIDAD	0 0 0 0
9 Macarrones pomodoro Revuelto de york Ensalada Fruta y pan	**10** Acelgas con patata Pollo al chilindrón Fruta y pan	**11** Crema de zanahoria Merluza en salsa vizcaína Ensalada Fruta y pan	**12** Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa Ensalada Yogur y pan	**13** Crema de calabaza Limanda en pepitoria Fruta y pan	kcl: 682,7 Prot: 25,2 HC: 90,2 Lip: 20,2
16 Guiso de patata Lomo con pimientos Ensalada Fruta y pan	**17** Crema de puerro Merluza en salsa de zanahoria Fruta y pan	**18** Sopa minestrone Tortilla de patata Ensalada Fruta y pan	**19** Salteado de verduras Pavo guisado con verduras Yogur y pan	**20** Puré de patata Merluza encebollada Ensalada Fruta y pan	kcl: 704,9 Prot: 24,0 HC: 93,8 Lip: 23,6
23 Crema de zanahoria Tortilla de calabacín Ensalada Fruta y pan	**24** Acelgas rehogadas Pollo en salsa Fruta y pan	**25** Arroz con tomate Merluza ajoarriero Ensalada Fruta y pan	**26** Sopa de cocido Magro con champiñones Ensalada Yogur y pan	**27** Coliflor rehogada Empanada de atún Fruta y pan	kcl: 684,0 Prot: 24,0 HC: 90,6 Lip: 22,5
30 FESTIVO	**31** Crema de calabacín Lomo encebollado Fruta y pan				kcl: 687,4 Prot: 24,6 HC: 92,9 Lip: 21,7

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES