

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: **enero-26**

MENÚ:

8. NO PESCADO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
			1 VACACIONES DE NAVIDAD	2 VACACIONES DE NAVIDAD	
5 VACACIONES DE NAVIDAD	6 VACACIONES DE NAVIDAD	7 Lentejas eco estofadas Pollo al limón Fruta y pan	8 Pasta pomodoro Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y pan	9 Judías verdes con refrito Magro a la campesina Fruta y pan	kcl: 715,22 Prot: 26,74 HC: 90,90 Lip: 24,75
12 Alubias estofadas con arroz integral Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	13 Menestra salteada Pavo guisado con verduras Fruta y pan	14 Crema de zanahoria eco Rveuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan	15 Sopa casera Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur y pan	16 Arroz caldoso de verduras Pechuga al horno Fruta y pan	kcl: 692,37 Prot: 25,42 HC: 89,66 Lip: 23,18
19 Lentejas a la castellana Lomo encebollado Ensalada de lechuga Fruta y pan	20 Sopa de sémola de arroz Pollo al chilindrón Ensalada de lechuga Fruta y pan	21 Pasta a la napolitana Ternera guisada Fruta y pan	22 Verdura tricolor Magro a la campesina Yogur y pan	23 Guiso de alubias Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 702,95 Prot: 25,12 HC: 90,30 Lip: 24,36
26 Sopa casera Pollo al limón Ensalada de lechuga Fruta y pan	27 Lentejas eco a la campesina Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	28 Arroz con tomate Magro con champiñones Fruta y pan	29 Potaje de garbanzos Pechuga al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan	30 Menestra salteada Pavo guisado con verduras Fruta y pan	kcl: 697,59 Prot: 25,84 HC: 88,10 Lip: 24,42

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES