

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN Dáramark

MES: **enero-26**

MENÚ:

10. NO FRUTOS SECOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 VACACIONES DE NAVIDAD	2 VACACIONES DE NAVIDAD
5 VACACIONES DE NAVIDAD	6 VACACIONES DE NAVIDAD	7 Lentejas eco estofadas Filete de abadejo en salsa Fruta y pan	8 Espirales con salsa pomodoro Tortilla de atún Ensalada de lechuga Yogur y pan	9 Judías verdes con refrito Magro a la campesina Fruta y pan
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 Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan	15 Sopa de cocido Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur y pan	16 Arroz caldoso de verduras Filete de merluza en salsa verde Fruta y pan
19 Lentejas a la castellana Salmón al horno con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta y pan	20 Sopa de sémola de arroz Pollo al chilindrón Ensalada de lechuga Fruta y pan	21 Macarrones eco integrales con salsa napolitana Filete de abadejo al horno con verduritas 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
26 Sopa maravilla con verduras Palometa a la griega Ensalada de lechuga Fruta y pan	27 Lentejas eco a la campesina Tortilla de queso Ensalada de lechuga Fruta y pan	28 Arroz con tomate Filete de merluza en salsa marinera Fruta y pan	29 Potaje de garbanzos Revuelto de atún Ensalada de lechuga Yogur y pan	30 Menestra salteada Pavo guisado con verduras Fruta y pan

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES