

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: enero-26

MENÚ:

18. NO ALUBIAS NI EMBUTIDO

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 Filete de abadejo en salsa Fruta y pan	8 Espirales con salsa pomodoro Tortilla de atún Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	9 Judías verdes con refrito Magro a la campesina Fruta y pan	kcl: 701,79 Prot: 25,89 HC: 93,14 Lip: 22,64
12 Acelgas rehogadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	13 Menestra salteada Pavo guisado con verduras Fruta y pan integral	14 Crema de zanahoria eco Lomo encebollado Ensalada de lechuga Fruta y pan	15 Sopa de cocido Pechuga al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	16 Arroz caldoso de verduras Filete de merluza en salsa verde Fruta y pan	kcl: 690,89 Prot: 25,07 HC: 89,73 Lip: 23,14
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 integral	21 Macarones 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 integral	23 Crema de puerro Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 685,54 Prot: 24,56 HC: 91,12 Lip: 22,31
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 integral	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 integral	30 Menestra salteada Pavo guisado con verduras Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 692,56 Prot: 25,60 HC: 88,41 Lip: 23,83

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES