

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DEaramark

MES: **enero-26**

MENÚ:

32. SIN TOMATE NI DERIVADOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
			1 VACACIONES DE NAVIDAD	2 VACACIONES DE NAVIDAD	
5 VACACIONES DE NAVIDAD	6 VACACIONES DE NAVIDAD	7 Guisantes rehogados Abadejo al horno Fruta y pan sin gluten	8 Pasta sin gluten ni huevo Tortilla de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	9 Judías verdes con refrito Magro con champiñones Fruta y pan sin gluten	kcl: 698,88 Prot: 24,07 HC: 93,85 Lip: 22,81
12 Alubias estofadas con arroz integral Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	13 Menestra salteada Estofado de pavo Fruta y pan sin gluten	14 Crema de zanahoria eco Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	15 Sopa de ave casera Cocido completo Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	16 Arroz salteado Filete de merluza en salsa verde Fruta y pan sin gluten	kcl: 684,71 Prot: 23,72 HC: 92,64 Lip: 21,96
19 Guisantes rehogados Salmón al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	20 Sopa de ave casera Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	21 Macarrones sin gluten ni huevo Abadejo al horno Fruta y pan sin gluten	22 Verdura tricolor Magro con champiñones Fruta y pan sin gluten	23 Guiso de alubias Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	kcl: 681,47 Prot: 24,37 HC: 93,51 Lip: 20,88
26 Sopa de ave casera Abadejo al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	27 Guisantes rehogados Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	28 Arroz cocido Limanda en pepitoria Fruta y pan sin gluten	29 FESTIVO	30 Menestra salteada Estofado de pavo Fruta y pan sin gluten	kcl: 683,88 Prot: 23,26 HC: 89,04 Lip: 23,15

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES