



MENÚ ENTERO CON GUARNICIÓN ENERO

ALÉRGENOS SEGÚN REGLAMENTO 1169/2011



1ª SEMANA		2ª SEMANA			3ª SEMANA		4ª SEMANA		5ª SEMANA			
1º PLATO 2º PLATO PAN Y POSTRE					MARTES 7 LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATAS ZANAHORIAS BABY PAN Y FRUTA Kcal: 625, Prot: 19, Lipi:22,HC: 54		MIÉRCOLES 8 PATATAS GUIADAS CON MERLUZA MOMENTÍSIMO DE POLLO SALTEADO DE GUIANTES PAN Y YOGURT Kcal: 625, Prot: 17, Lipi:22, HC: 52		JUEVES 2 ARROZ A LA JARDINERA TORTILLA FRANCESA COLIFLOR REHOGADA PAN Y FRUTA Kcal: 620, Prot: 8, Lipi:14 HC: 52		VIERNES 3 CREMA DE CALABACÍN SAN JACOBO DE MERLUZA YORK Y QUESO ENSALADILLA PAN Y MOUSSE DE CHOCOLATE Kcal: 637, Prot: 18, Lipi:20, HC: 50	
	1º PLATO 2º PLATO PAN Y POSTRE					MARTES 14 PUCHERO CON ARROZ LOMO SAJONIA EN SALSA ENSALADA PAN Y FRUTA Kcal: 637, Prot: 18, Lipi:20, HC: 50		MIÉRCOLES 15 MACARRONES A LA BOLOÑESA ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA VERDURAS REHOGADAS PAN Y YOGURT Kcal: 634, Prot: 17, Lipi:22,HC: 53		JUEVES 9 LACITOS A LA NAPOLITANA LENGUADO EN SALSA DE CALABAZA ENSALADA PAN Y FRUTA Kcal: 625, Prot: 19, Lipi:22,HC: 54		VIERNES 10 CREMA DE JUDÍAS VERDES NUGGETS DE POLLO PATATAS AL HONO PAN Y NATILLA Kcal: 625, Prot: 17, Lipi:22, HC: 52
1º PLATO 2º PLATO PAN Y POSTRE		LUNES 13 ESTOFADO DE PATATAS CON PAVO TORTILLA FRANCESA ZANAHORIAS BABY PAN Y YOGURT Kcal: 665, Prot: 17, Lipi:22, HC: 53				MARTES 21 LENTEJAS CON VERDURAS LENGUADO EN SALSA BRÓCOLIS REHOGADOS PAN Y FRUTA Kcal: 646, Prot: 18, Lipi:25, HC: 56		MIÉRCOLES 22 SOPA DE LETRAS CHURRASQUITO DE POLLO ADOBADO CHAMPIÑONES SALTEADOS PAN Y YOGURT Kcal: 645, Prot: 18, Lipi:20 HC: 57		JUEVES 16 ALUBIAS ESTOFADAS CON CHORIZO MERLUZA EN SALSA DE CHAMPIÑONES CALABACÍN SALTEADO PAN Y FRUTA Kcal: 625, Prot: 17, Lipi:22, HC: 52		VIERNES 17 CREMA DE ZANAHORIA CROQUETAS DEL COCIDO PATATAS SALTEADAS PAN Y FLAN DE VAINILLA Kcal: 615, Prot: 9, Lipi:10, HC: 50
	1º PLATO 2º PLATO PAN Y POSTRE	LUNES 20 ARROZ A LA CUBANA LOMO AL AJILLO SALTEADO DE VERDURAS PAN Y YOGURT Kcal: 625, Prot: 19, Lipi:22,HC: 54				MARTES 28 PUCHERO CON ARROZ HAMBURGUESA DE TERNERA ENSALADA PAN Y FRUTA Kcal: 625, Prot: 17, Lipi:22, HC: 52		MIÉRCOLES 29 PATATAS GUIADAS CON POLLO MERLUZA EN SALSA DE SETAS COLIFLOR REHOGADA PAN Y YOGURT Kcal: 620, Prot: 8, Lipi:14 HC: 52		JUEVES 23 POTAJE DE GARBANZOS CON CALABAZA TORTILLA DE PATATAS ENSALADA PAN Y FRUTA Kcal: 625, Prot: 19, Lipi:22,HC: 54		VIERNES 24 CREMA DE CALABAZA PEZQUITOS PATATAS AL HORNO PAN Y MOUSSE DE FRESA Kcal: 620, Prot: 8, Lipi:14 HC: 52
1º PLATO 2º PLATO PAN Y POSTRE		LUNES 27 ESPIRALES A LA PIAMONTESA TORTILLA FRANCESA ZANAHORIAS BABY PAN Y YOGURT Kcal: 625, Prot: 19, Lipi:22,HC: 54				MARTES 31 ESTOFADO DE ALUBIAS CON VERDURAS LOMO EN SALSA VERDURAS REHOGADAS PAN Y FRUTA Kcal: 625, Prot: 19, Lipi:22,HC: 54		VIERNES 31 CREMA DE CALABACÍN VARITAS DE MERLUZA PATATAS SALTEADAS PAN Y NATILLA Kcal: 615, Prot: 9, Lipi:10, HC: 50				