MENÚ ENERO 2023

PAN INTEGRAL 1 x SEMANA · INTEGRAL · ECOLÓGICO · NUEVA RECETA

LUNES

9

CREMA DE CALABACIN Y BRÓCOLI NATURAL
CINTA DE LOMO AL HORNO CON GUARNICIÓN DE ARROZ BLANCO
GELATINA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
643	28	14	146	1

16

JUDIAS VERDES AL HORNO CON PATATAS Y ZANAHORIA
FILETE DE CERDO CON ENSALADA DE LECHUGA, OLIVA SIN HUESO Y REMOLACHA
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
604	30	20	81	3

23

FIDEUA CON VERDURITAS Y MAGRO
VENTRESCA DE MERLUZA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
668	27	10	102	2

30

CREMA DE CALABAZA
ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON SALSA DE TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
617	20	26	90	6

MARTES

10

LENTEJAS CASERAS
CACHELOS DE MERLUZA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
627	42	9	97	1

17

SOPA DE COCIDO
COMPLEMENTO DE COCIDO. MORCILLO, GARBANZOS, CHORIZO, POLLO, REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
621	26	18	92	1

24

FABADA ASTURIANA
HUEVOS BELLA AURORA
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
637	26	27	76	3

31

CALDERO DE GARBANZOS CON REPOLLO, PATATAS Y ZANAHORIA
PESCADILLA ORLY CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
MANZANA ECOLÓGICA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
634	39	13	93	2

MIÉRCOLES

11

SOPA DE AVE
ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA CON PATATAS
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
605	18	19	93	3

18

PATATAS HUERTANA CON VERDURAS Y TERNERA
GALLO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
601	35	18	77	1

25

CREMA DE CALABACIN NATURAL
LOMO MILANESA CON ENSALADA DE DE LECHUGA Y TOMATE ECOLÓGICO
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
602	30	24	69	5

JUEVES

12

PATATAS CON BACALAO
HUEVO FRITO CON SALSA DE TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
611	41	26	55	5

19

CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS
LARDONES DE POLLO AL LIMÓN CON ARROZ BLANCO
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
602	25	10	106	2

26

ESPAGUETIS CON PICADILLO DE CHORIZO
BACALAO AL PIL PIL
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
633	32	23	75	3

VIERNES

13 RECETA NUEVA

GUISO DE RANCHO CANARIO
PESCADILLA EN SALSA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
644	40	18	81	3

20

MACARRONES BOLOÑESA
TORTILLA DE ATÚN CON ENSALADA DE LECHUGA , MAIZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA DE TEMPORADA - YOGUR

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
650	39	22	73	5

27

BRÓCOLI REHOGADA
POLLO ASADO CON PATATAS
FRUTA DE TEMPORADA ´YOGUR

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
622	34	41	38	3

Plan de reducción del desperdicio.

STOP FOOD WASTE

Productos de temporada proximidad, y proveedores de confianza.

Control de alergias y situaciones especiales.

Nuestros menús incluyen PAN BLANCO e INTEGRAL y la bebida es AGUA.