

MENÚ ENERO 2021



LUNES

11

Lentejas vegetales			
Lomo Sajonia con puré de patatas			
Piña en almíbar y leche			
Kcal	Prot	Lip	HC
751	40	27	91

MARTES

12

Tallarines con tomate y queso crema			
Filete de merluza en tempura con ensalada mixta			
Fruta de temporada y leche			
Kcal	Prot	Lip	HC
729	37	17	108

MIÉRCOLES

13

Crema de calabacín			
Pollo asado con patatas al horno			
Fruta de temporada y leche			
Kcal	Prot	Lip	HC
689	37	31	68

JUEVES

14

Arroz a la cubana con huevo frito			
Ventresca de bacalao con ensalada mixta			
Fruta de temporada y leche			
Kcal	Prot	Lip	HC
734	34	19	106

VIERNES

15

Judías verdes salteadas			
Albóndigas de ternera a la jardinera			
Yogur			
Kcal	Prot	Lip	HC
602	21	23	81

18

Macarrones con tacos de salchichas de pavo			
Salmón en papillote			
Fruta de temporada y leche			
Kcal	Prot	Lip	HC
686	36	23	82

19

Risotto de coliflor y arroz			
Revuelto de huevo con ensalada mixta			
Fruta de temporada y leche			
Kcal	Prot	Lip	HC
708	32	23	92

20

Guiso de garbanzos			
Pescadilla romana con ensalada mixta			
Fruta de temporada y leche			
Kcal	Prot	Lip	HC
722	40	22	95

21

Crema de verduras y hortalizas			
Lardones de pollo al limón con patatas			
Yogur			
Kcal	Prot	Lip	HC
600	33	21	68

22

Fideua con verduritas			
Hamburguesa de ternera con rodaja de tomate natural			
Fruta de temporada y leche			
Kcal	Prot	Lip	HC
834	18	34	102

25

Crema de calabaza			
Tortilla de patata con ensalada			
Yogur			
Kcal	Prot	Lip	HC
608	18	18	95

26

Fabada asturiana			
Cachelos de merluza con ensalada mixta			
Fruta de temporada y leche			
Kcal	Prot	Lip	HC
703	43	28	71

27

Menestra de verduras salteada			
Delicias de pollo con ensalada mixta			
Fruta de temporada y leche			
Kcal	Prot	Lip	HC
699	26	33	79

28

Sopa de arroz con picadillo de morcillo			
Rape en salsa con zanahorias			
Fruta de temporada y leche			
Kcal	Prot	Lip	HC
681	36	32	66

29

Coditos con tomate			
Carne asada en su jugo con puré de patata			
Fruta de temporada y leche			
Kcal	Prot	Lip	HC
767	30	27	101

Nuestros menús incluyen PAN BLANCO y la bebida es AGUA.