

MENU ENERO 2021

El exceso de carne, pescado, huevos y lácteos tiene un alto coste para nuestra salud y el medio ambiente: por eso, fomentamos el consumo de vegetales, especialmente verduras, frutas y legumbres.

<u>LUNES 4</u> MENESTRA DE VERDURAS TORTILLA C/ENSALADA FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 622 PROTEINAS G. 20 GRASA 22 HC 83 Alérgenos 2,3	<u>MARTES 5</u> CREMA DE PUERRO POLLO ASADO CON ARROZ LÁCTEO,PAN/AGUA ENERGIA KAL. 528 PROTEINAS G. 19 GRASA 21 HC 7.2 Alérgenos 1,3	<u>MIERCOLES 6</u> FIESTA	<u>JUEVES 7</u> ENSALADA (DE TOMATE Y ZANAHORIA) JUDIAS PINTAS GUIADAS CON VERDURAS Y ARROZ FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 652 PROTEINAS G. 18 GRASA 30 HC 61 Alérgenos 3	<u>VIERNES 8</u> JUDIAS VERDES CON TOMATE MERLUZA PLANCHA C/PATATAS PANADERA LÁCTEO,PAN/AGUA ENERGIA KAL. 668 PROTEINAS G. 17 GRASA 20 HC 56 Alérgenos 1,3,4
<u>LUNES 11</u> PASTA CON VERDURAS Y TOMATE TORTILLA DE PATATAS C/ZANAHORIA LÁCTEO,PAN/AGUA ENERGIA KAL. 611 PROTEINAS G. 21 GRASA 18 HC 96 Alérgenos 1,2,3	<u>MARTES 12</u> PURE DE CALABACÍN Y PUERRO POLLO PLANCHA CON ENSALADA DE GARBANZOS, TOMATE Y CEBOLLA FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 670 PROTEINAS G. 19 GRASA 25 HC 71 Alérgenos 3	<u>MIERCOLES 13</u> SOPA DE FIDEOS MERLUZA EN SALSA VERDE LÁCTEO,PAN/AGUA ENERGIA KAL. 611 PROTEINAS G. 20 GRASA 18 HC 93 Alérgenos 1, 3, 4	<u>JUEVES 14</u> ENSALADA DE TOMATE LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS Y CARNE DE TERNERA FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL 641 PROTEINAS G. 17 GRASA 19 HC 94 Alérgenos 3	<u>VIERNES 15</u> ARROZ C/ HORTALIZAS Y VERDURAS MERLUZA HORNO C/ENSALADA LÁCTEO,PAN/AGUA ENERGIA KAL. 692 PROTEINAS G. 35 GRASA 22 HC81 Alérgenos 1, 3,4
<u>LUNES 18</u> SPAGUETTIS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA CON PUERRO LÁCTEO,PAN/AGUA ENERGIA KAL. 604 PROTEINAS G 16 GRASA 28 HC 98 Alérgenos 1,2,3	<u>MARTES 19</u> PURÉ DE VERDURAS DE TEMPORADA FILETES DE TERNERA EN SALSA C/ARROZ PILAF FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 574 PROTEINAS G. 19 GRASA 19 HC 84 Alérgenos 3	<u>MIERCOLES 20</u> SOPA DE LETRAS POLLO EN SALSA DE ZANAHORIA CON ARROZ LÁCTEO,PAN/AGUA ENERGIA KAL. 610 PROTEINAS G. 21 GRASA 21 HC 59 Alérgenos 1, 3	<u>JUEVES 21</u> ENSALADA DE TOMATE Y MAIZ JUDIAS BLANCAS CON VERDURAS Y ARROZ FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL 641 PROTEINAS G. 17 GRASA 19 HC 94 Alérgenos 3	<u>VIERNES 22</u> COLIFLOR GUIADA CON PATATAS MERLUZA EN SALSA VERDE C/ENSALADA LÁCTEO,PAN/AGUA ENERGIA KAL 640 PROTEINAS G. 19 GRASA 21 HC 81 Alérgenos 1, 3,4
<u>LUNES 25</u> PURE DE CALABACÍN TORTILLA FRANCESA C/ZANAHORIA LÁCTEO,PAN/AGUA ENERGIA KAL. 652 PROTEINAS G. 21 GRASA 17 HC 69 Alérgenos 1,2,3	<u>MARTES 26</u> PATATAS GUIADAS CON VERDURAS Y MERLUZA ENSALADA DE TOMATE FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 618 PROTEINAS G. 21 GRASA 32 HC 45 Alérgenos 3,4	<u>MIERCOLES 27</u> ESPIRALES EN SALSA DE TOMATE NATURAL TERNERA EN SALSA CON VERDURAS LACTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 633 Alérgenos PROTEINAS G. 19 GRASA 21 HC 90 1,3	<u>JUEVES 28</u> SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO(garbanzos, morcillo, , gallina, zanahoria, patata y repollo) FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 570 PROTEINAS G. 69 GRASA 13 HC 85 Alérgenos 3	<u>VIERNES 29</u> ARROZ C/ VERDURAS DE TEMPORADA MERLUZA HORNO C/ENSALADA LÁCTEO,PAN/AGUA ENERGIA KAL. 692 PROTEINAS G. 33 GRASA 19 HC 81 Alérgenos 1, 3,4

*Alérgenos:

1-Leche, 2-Huevo, 3-Gluten, 4-Pescado, 5-Crustáceos. 6-moluscos, 7-Frutos secos, 8-Apio, 9-Cacahuets, 10-Mostaza, 11-Altramuces, 12- Soja, 13-Sésamo, 14-Sulfitos



Verdura del mes: PUERRO

-Comer productos de temporada es bueno para tu salud, tu bolsillo y el medio ambiente. Además de ayudar a reducir las emisiones de CO2 y apoyar la sostenibilidad de la tierra, consumes productos que han sido recogidos en su punto óptimo de maduración a un precio justo y que favorece la economía local. - Más info: <https://soydetemporada.es/>

RECOMENDACIONES DE CENA**ENERO 2021**

<u>LUNES 4</u> ENSALADA POLLO C/VERDURAS HORNO FRUTA	<u>MARTES 5</u> ENSALADA CALAMARES FRUTA	<u>MIÉRCOLES 6</u> FIESTA	<u>JUEVES 7</u> VERDURA PESCADO BLANCO LACTEO	<u>VIERNES 8</u> ENSALADA SALCHICHAS AL HORNO FRUTA
<u>LUNES 11</u> VERDURA FILETE DE MERLUZA PLANCHA FRUTA	<u>MARTES 12</u> ENSALADA PESCADO BLANCO FRUTA	<u>MIÉRCOLES 13</u> ENSALADA FILETE DE TERNERA FRUTA	<u>JUEVES 14</u> HORTALIZAS SARDINA PLANCHA FRUTA	<u>VIERNES 15</u> ENSALADA TORTILLA ESPAÑOLA LACTEO
<u>LUNES 18</u> VERDURAS POLLO ASADO FRUTA	<u>MARTES 19</u> VERDURAS EMPANADILLAS DE BONITO FRUTA	<u>MIÉRCOLES 20</u> ENSALADA TORTILLA FRUTA	<u>JUEVES 21</u> ENSALADA LENGUADO AL HORNO LACTEO	<u>VIERNES 22</u> ENSALADA JAMON YORK PLANCHA MACEDONIA FRUTAS
<u>LUNES 25</u> ENSALADA EMPANADILLAS DE BONITO FRUTA	<u>MARTES 26</u> VERDURAS POLLO ASADO FRUTA	<u>MIÉRCOLES 27</u> ENSALADA PESCADO AZUL FRUTA	<u>JUEVES 28</u> ENSALADA LENGUADO AL HORNO LACTEO	<u>VIERNES 29</u> VERDURAS SALCHICHAS AL HORNO MACEDONIA FRUTAS