



MENÚ ENERO 2023 SIN HUEVO



***TODA LA MATERIA PRIMA USADA EN ESTE MENÚ NO CONTIENE HUEVO NI TRAZAS DEL MISMO.**

LUNES 2 MENESTRA DE VERDURAS LOMO C/ENSALADA FRUTA, PAN/AGUA  	MARTES 3 CREMA DE CALABAZA Y PUERRO POLLO ASADO CON ARROZ FRUTA, PAN/AGUA  	MIÉRCOLES 4 PASTA con tomate y queso MERLUZA HORNO C/ENSALADA LÁCTEO, PAN/AGUA      	JUEVES 5 ENSALADA (DE TOMATE Y ZANAHORIA) LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS Y ARROZ FRUTA, PAN/AGUA  	VIERNES 6 
VALORES NUTRICIONALES MEDIA SEMANAL: Kcal: 400 PR: 17,1g LIP: 12,2g HC: 55,4g				
LUNES 9 PASTA CON VERDURAS Y TOMATE FILETE PAVO C/ZANAHORIA LÁCTEO,PAN/AGUA   	MARTES 10 PURE DE BONIATO Y CALABAZA POLLO PLANCHA CON ENSALADA DE GARBANZOS, TOMATE Y CEBOLLA FRUTA, PAN/AGUA  	MIÉRCOLES 11 SOPA DE FIDEOS MERLUZA EN SALSA DE PUERRO LÁCTEO,PAN/AGUA      	JUEVES 12 BRÓCOLI SALTEADO JUDIAS BLANCAS CON VERDURAS Y MISO FRUTA, PAN/AGUA  	VIERNES 13 ARROZ C/ HORTALIZAS Y VERDURAS MERLUZA HORNO C/ENSALADA LÁCTEO,PAN/AGUA      
VALORES NUTRICIONALES MEDIA SEMANAL: Kcal: 394 PR: 14,2g LIP: 10,5g HC: 61,7g				
LUNES 16 SPAGUETTIS CON SALSA DE ZANAHORIA FILETE DE CERDO CON PUERRO LÁCTEO,PAN/AGUA   	MARTES 17 PURÉ DE PATATA Y BRÓCOLI RAGOUT DE TERNERA EN SALSA C/ARROZ PILAF FRUTA, PAN/AGUA  	MIÉRCOLES 18 COLIFLOR GUISADA CON PUERRO POLLO AL LIMÓN CON BONIATO ASADO LÁCTEO,PAN/AGUA   	JUEVES 19 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO(garbanzos, morcillo, gallina, zanahoria, patata y repollo) FRUTA, PAN/AGUA  	VIERNES 20 PAELLA MIXTA ENSALADA DE MAIZ LÁCTEO,PAN/AGUA      
VALORES NUTRICIONALES MEDIA SEMANAL : Kcal: 402 PR: 16,9g LIP: 11,2g HC: 60,1g				
LUNES 23 CREMA DE PATATA Y PUERRO POLLO AL HORNO C/ZANAHORIA LÁCTEO,PAN/AGUA   	MARTES 24 PATATAS GUISADAS CON VERDURAS Y MERLUZA ENSALADA DE TOMATE FRUTA, PAN/AGUA     	MIÉRCOLES 25 ESPIRALES EN SALSA DE TOMATE NATURAL TERNERA EN SALSA CON VERDURAS LÁCTEO, PAN/AGUA   	JUEVES 26 LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS EMPANADILLAS DE POLLO CASERAS FRUTA, PAN/AGUA  	VIERNES 27 ARROZ C/ VERDURAS DE TEMPORADA MERLUZA HORNO C/ENSALADA LÁCTEO,PAN/AGUA      
VALORES NUTRICIONALES MEDIA SEMANAL: Kcal: 403 PR: 18,7g LIP: 15,6g HC: 47,2g				

LAS NOTIFICACIONES DE MOLUSCOS Y CRUSTÁCEOS EN LOS DÍAS DE PESCADO, SE DEBE AL HECHO DE SER CONGELADOS (POR NORMATIVA), Y NO GARANTIZAN LA INEXISTENCIA DE TRAZAS DE LOS MISMOS, ASÍ COMO EL SÉSAMO EN EL PAN



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/>

FELIZ AÑO NUEVO!



RECOMENDACIONES DE CENA ENERO 2023 SIN HUEVO 				
LUNES 2 ENSALADA PESCADO AZUL FRUTA	MARTES 3 VERDURAS LOMO CERDO ASADO LÁCTEO	MIÉRCOLES 4 ENSALADA POLLO PLANCHA FRUTA	JUEVES 5 HORTALIZA PESCADO AZUL LÁCTEO	VIERNES 6 
LUNES 9 VERDURA FILETE DE MERLUZA PLANCHA FRUTA	MARTES 10 VERDURAS FILETE DE JAMÓN LÁCTEO	MIÉRCOLES 11 ENSALADA FILETE DE TERNERA FRUTA	JUEVES 12 HORTALIZAS LENGUADO EN SALSA LÁCTEO	VIERNES 13 ENSALADA POLLO PLANCHA MACEDONIA FRUTAS
LUNES 16 VERDURAS POLLO ASADO FRUTA	MARTES 17 ENSALADA EMPANADILLAS DE BONITO LÁCTEO	MIÉRCOLES 18 VERDURAS LOMO CERDO HORNO FRUTA	JUEVES 19 ENSALADA LENGUADO AL HORNO LÁCTEO	VIERNES 20 ENSALADA JAMON YORK PLANCHA MACEDONIA FRUTAS
LUNES 23 ENSALADA EMPANADILLAS DE BONITO FRUTA	MARTES 24 VERDURAS POLLO ASADO LÁCTEO	MIÉRCOLES 25 ENSALADA PESCADO AZUL FRUTA	JUEVES 26 ENSALADA LENGUADO AL HORNO LÁCTEO	VIERNES 27 VERDURAS SALCHICHAS AL HORNO MACEDONIA FRUTAS



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/>

FELIZ AÑO NUEVO!