



MENÚ ENERO 2023 SIN LECHE



TODA LA MATERIA PRIMA USADA EN ESTE MENÚ NO CONTIENE LACTOSA NI PROTEÍNA DE LA LECHE (Ni trazas de las mismas)

LUNES 2 MENESTRA DE VERDURAS (temporada) TORTILLA C/TOMATE YOGURT DE SOJA,PAN/AGUA 	MARTES 3 CREMA DE CALABAZA Y PUERRO POLLO ASADO CON ARROZ FRUTA, PAN/AGUA 	MIÉRCOLES 4 PASTA con tomate MERLUZA HORNO C/ENSALADA YOGURT DE SOJA,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: 402 PR: 17,9g LIP: 12,8g HC: 56,0g				
LUNES 9 PASTA CON VERDURAS Y TOMATE TORTILLA DE PATATAS C/ZANAHORIA YOGURT DE SOJA,PAN/AGUA 	MARTES 10 PURÉ 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 YOGURT DE SOJA,PAN/AGUA 	JUEVES 12 BRÓCOLI SALTEADO JUDIAS BLANCAS CON VERDURAS Y MIJO FRUTA, PAN/AGUA 	VIERNES 13 ARROZ C/ HORTALIZAS Y VERDURAS MERLUZA HORNO C/ENSALADA YOGURT DE SOJA,PAN/AGUA
VALORES NUTRICIONALES MEDIA SEMANAL: Kcal: 395 PR: 15,1g LIP: 10,2g HC: 61,4g				
LUNES 16 SPAGUETTIS CON SALSA DE ZANAHORIA TORTILLA DE PATATA CON PUERRO YOGURT DE SOJA,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 YOGURT DE SOJA,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 YOGURT DE SOJA,PAN/AGUA
VALORES NUTRICIONALES MEDIA SEMANAL : Kcal: 401 PR: 16,7g LIP: 11,1g HC: 59,8g				
LUNES 23 CREMA DE PATATA Y PUERRO TORTILLA FRANCESA C/ZANAHORIA YOGURT DE SOJA,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 YOGURT DE SOJA,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 YOGURT DE SOJA,PAN/AGUA
VALORES NUTRICIONALES MEDIA SEMANAL: Kcal: 404 PR: 18,8g LIP: 15,7g HC: 47,4g				

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 LECHE



<u>LUNES 2</u> ENSALADA PESCADO AZUL FRUTA	<u>MARTES 3</u> VERDURAS LOMO CERDO ASADO YOGURT DE SOJA	<u>MIÉRCOLES 4</u> ENSALADA POLLO PLANCHA FRUTA	<u>JUEVES 5</u> HORTALIZA TORTILLA FRANCESA YOGURT DE SOJA	<u>VIERNES 6</u> 
<u>LUNES 9</u> VERDURA FILETE DE MERLUZA PLANCHA FRUTA	<u>MARTES 10</u> VERDURAS FILETE DE JAMÓN YOGURT DE SOJA	<u>MIÉRCOLES 11</u> ENSALADA FILETE DE TERNERA FRUTA	<u>JUEVES 12</u> HORTALIZAS TORTILLA ESPAÑOLA YOGURT DE SOJA	<u>VIERNES 13</u> ENSALADA POLLO PLANCHA MACEDONIA FRUTAS
<u>LUNES 16</u> VERDURAS POLLO ASADO FRUTA	<u>MARTES 17</u> ENSALADA EMPANADILLAS DE BONITO YOGURT DE SOJA	<u>MIÉRCOLES 18</u> VERDURAS TORTILLA FRUTA	<u>JUEVES 19</u> ENSALADA LENGUADO AL HORNO YOGURT DE SOJA	<u>VIERNES 20</u> ENSALADA JAMON YORK PLANCHA MACEDONIA FRUTAS
<u>LUNES 23</u> ENSALADA EMPANADILLAS DE BONITO FRUTA	<u>MARTES 24</u> VERDURAS POLLO ASADO YOGURT DE SOJA	<u>MIÉRCOLES 25</u> ENSALADA PESCADO AZUL FRUTA	<u>JUEVES 26</u> ENSALADA LENGUADO AL HORNO YOGURT DE SOJA	<u>VIERNES 27</u> 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!