



MENÚ ENERO 2023 SIN PESCADO



TODA LA MATERIA USADA EN ESTE MENÚ NO CONTIENE NINGÚN TIPO DE PESCADO, NI TRAZAS DE LOS MISMOS.

LUNES 2 MENESTRA DE VERDURAS (temporada) TORTILLA C/TOMATE LÁCTEO,PAN/AGUA    	MARTES 3 CREMA DE CALABAZA Y PUERRO POLLO ASADO CON ARROZ FRUTA, PAN/AGUA  	MIÉRCOLES 4 PASTA con tomate y queso LOMO PLANCHA 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: 407 PR: 18.2g LIP: 12.9g HC: 56.7g				
LUNES 9 PASTA CON VERDURAS Y TOMATE TORTILLA DE PATATAS 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 FILETE CERDO EN SALSA DE PUERRO LÁCTEO,PAN/AGUA   	JUEVES 12 BRÓCOLI SALTEADO JUDIAS BLANCAS CON VERDURAS Y MIJO FRUTA, PAN/AGUA  	VIERNES 13 ARROZ C/ HORTALIZAS Y VERDURAS POLLO PLANCHA C/ENSALADA LÁCTEO,PAN/AGUA   
VALORES NUTRICIONALES MEDIA SEMANAL: Kcal: 399 PR: 15.8g LIP: 10.9g HC: 62.1g				
LUNES 16 SPAGUETTIS CON SALSA DE ZANAHORIA TORTILLA DE PATATA 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 DE POLLO Y VERDURAS ENSALADA DE MAIZ LÁCTEO,PAN/AGUA   
VALORES NUTRICIONALES MEDIA SEMANAL : Kcal: 406 PR: 16,9g LIP: 12.2g HC: 59,9g				
LUNES 23 CREMA DE PATATA Y PUERRO TORTILLA FRANCESA C/ZANAHORIA LÁCTEO,PAN/AGUA    	MARTES 24 PATATAS GUISADAS CON VERDURAS Y CARNE 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 FILETE CERDO PLANCHA C/ENSALADA LÁCTEO,PAN/AGUA   
VALORES NUTRICIONALES MEDIA SEMANAL: Kcal: 405 PR: 19.4g LIP: 15.9g HC: 48.0g				

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!