

MENÚ ENERO 2023

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 2</u> MENESTRA DE VERDURAS (temporada) TORTILLA C/TOMATE LÁCTEO,PAN/AGUA 	<u>MARTES 3</u> CREMA DE CALABAZA Y PUERRO POLLO ASADO CON ARROZ FRUTA, PAN/AGUA 	<u>MIÉRCOLES 4</u> PASTA con tomate y queso MERLUZA HORNO C/ENSALADA LÁCTEO, PAN/AGUA 	<u>JUEVES 5</u> ENSALADA (DE TOMATE Y ZANAHORIA) LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS Y ARROZ FRUTA, PAN/AGUA 	<u>VIERNES 6</u> 
VALORES NUTRICIONALES MEDIA SEMANAL: Kcal: 402 PR: 17,9g LIP: 12.8g HC: 56.0g				
<u>LUNES 9</u> PASTA CON VERDURAS Y TOMATE TORTILLA DE PATATAS C/ZANAHORIA LÁCTEO,PAN/AGUA 	<u>MARTES 10</u> PURE DE BONIATO Y CALABAZA POLLO PLANCHA CON ENSALADA DE GARBANZOS, TOMATE Y CEBOLLA FRUTA, PAN/AGUA 	<u>MIÉRCOLES 11</u> SOPA DE FIDEOS MERLUZA EN Salsa DE PUERRO LÁCTEO,PAN/AGUA 	<u>JUEVES 12</u> BRÓCOLI SALTEADO JUDIAS BLANCAS CON VERDURAS Y MISO FRUTA, PAN/AGUA 	<u>VIERNES 13</u> ARROZ C/ HORTALIZAS Y VERDURAS MERLUZA HORNO C/ENSALADA LÁCTEO,PAN/AGUA 
VALORES NUTRICIONALES MEDIA SEMANAL: Kcal: 395 PR: 15.1g LIP: 10.2g HC: 61.4g				
<u>LUNES 16</u> SPAGUETTIS CON Salsa DE ZANAHORIA TORTILLA DE PATATA CON PUERRO LÁCTEO,PAN/AGUA 	<u>MARTES 17</u> PURÉ DE PATATA Y BRÓCOLI RAGOUT DE TERNERA EN Salsa C/ARROZ PILAF FRUTA, PAN/AGUA 	<u>MIÉRCOLES 18</u> COLIFLOR GUISADA CON PUERRO POLLO AL LIMÓN CON BONIATO ASADO LÁCTEO,PAN/AGUA 	<u>JUEVES 19</u> SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO(garbanzos, morcillo, gallina, zanahoria, patata y repollo) FRUTA, PAN/AGUA 	<u>VIERNES 20</u> PAELLA MIXTA ENSALADA DE MAIZ LÁCTEO,PAN/AGUA 
VALORES NUTRICIONALES MEDIA SEMANAL : Kcal: 401 PR: 16,7g LIP: 11.1g HC: 59,8g				
<u>LUNES 23</u> CREMA DE PATATA Y PUERRO TORTILLA FRANCESA C/ZANAHORIA LÁCTEO,PAN/AGUA 	<u>MARTES 24</u> PATATAS GUISADAS CON VERDURAS Y MERLUZA ENSALADA DE TOMATE FRUTA, PAN/AGUA 	<u>MIÉRCOLES 25</u> ESPIRALES EN Salsa DE TOMATE NATURAL TERNERA EN Salsa CON VERDURAS LÁCTEO, PAN/AGUA 	<u>JUEVES 26</u> LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS EMPANADILLAS DE POLLO CASERAS FRUTA, PAN/AGUA 	<u>VIERNES 27</u> ARROZ C/ VERDURAS DE TEMPORADA MERLUZA HORNO C/ENSALADA LÁCTEO,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 PESCAO, 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/>

Más info: <https://soydetemporada.es/>

FELIZ AÑO NUEVO!



RECOMENDACIONES DE CENA ENERO 2023

LUNES 2 ENSALADA PESCADO AZUL FRUTA	MARTES 3 VERDURAS LOMO CERDO ASADO LÁCTEO	MIÉRCOLES 4 ENSALADA POLLO PLANCHA FRUTA	JUEVES 5 HORTALIZA TORTILLA FRANCESA 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 TORTILLA ESPAÑOLA LÁCTEO	VIERNES 13 ENSALADA POLLO PLANCHA MACEDONIA FRUTAS
LUNES 16 VERDURAS POLLO ASADO FRUTA	MARTES 17 ENSALADA EMPANADILLAS DE BONITO LÁCTEO	MIÉRCOLES 18 VERDURAS TORTILLA 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!