

Menú de: ENERO 2024

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

VACACIONES DE NAVIDAD



8 Kcal 659 HC 73 Lip 27 Prot 30

Crema de verduras con brócoli
Albóndigas de cerdo en salsa
Patatas fritas

Yogur

9 Kcal 566 HC 82 Lip 19 Prot 16

Sopa maravilla
Tortilla de patata

Fruta de temporada

10 Kcal 610 HC 77 Lip 22 Prot 26

Crema hortelana
Pollo con miel, romero y limón
Arroz blanco

Fruta de temporada

11 Kcal 781 HC 86 Lip 33 Prot 35

Alubias blancas estofadas
Croquetas de jamón y
empanadillas de atún

Yogur

12 Kcal 617 HC 94 Lip 14 Prot 28

Arroz blanco con tomate frito
Merluza al horno

Fruta de temporada

15 Kcal 540 HC 59 Lip 24 Prot 22

Crema de calabaza natural
Huevos revueltos con jamón de
york y queso

Yogur

16 Kcal 622 HC 88 Lip 17 Prot 30

Arroz con pollo y verduras
Tilapia al horno con ajos
confitados

Fruta de temporada

17 Kcal 627 HC 85 Lip 20 Prot 24

Sopa de cocido
Cocido tradicional

Fruta de temporada

18 Kcal 652 HC 99 Lip 14 Prot 31

Fusilli con salsa de tomate
Filete de abadejo enharinado

Fruta de temporada

19 Kcal 747 HC 87 Lip 27 Prot 39

Lentejas guisadas con zanahorias
Caldera de cerdo duroc en salsa

Salteado de verduritas dado
Yogur

22 Kcal 661 HC 97 Lip 18 Prot 27

Macarrones al pomodoro
Merluza en salsa verde

Fruta de temporada

23 Kcal 712 HC 99 Lip 20 Prot 34

Lentejas a la jardinera
San Jacobo de jamón y queso

Fruta de temporada

24 Kcal 637 HC 69 Lip 26 Prot 30

Guiso de patatas con chorizo
Churrasquito de pollo aderezado

Fruta de temporada

25 Kcal 637 HC 97 Lip 20 Prot 17

Crema de vichy
Arroz con tomate y huevo revuelto

Fruta de temporada

26 Kcal 667 HC 91 Lip 19 Prot 33

Sopa de estrellas con juliana de
verduras
Lacón a la gallega con patatas

Yogur

29 Kcal 702 HC 70 Lip 34 Prot 29

Crema de guisantes
Huevos revueltos con patatas y
salchichas

Fruta de temporada

30 Kcal 610 HC 88 Lip 16 Prot 28

Arroz con boloñesa
Filete de abadejo a la vizcaína

Fruta de temporada

31 Kcal 655 HC 67 Lip 26 Prot 38

Alubias blancas con calabaza
Albóndigas con verduras
Salteado de guisantes y zanahoria

Yogur

