

# Menú de: ENERO 2024 Sin leche

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

## VACACIONES DE NAVIDAD



**8** Kcal 659 HC 73 Lip 27 Prot 30

Brócoli rehogado con ajo y cebolla  
Albóndigas de cerdo en salsa  
Patatas fritas  
Gelatina

**9** Kcal 566 HC 82 Lip 19 Prot 16

Sopa maravilla  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta de temporada

**10** Kcal 610 HC 77 Lip 22 Prot 26

Crema hortelana  
Cuarto trasero de pollo con miel, romero y limón  
Arroz blanco  
Fruta de temporada

**11** Kcal 781 HC 86 Lip 33 Prot 35

Alubias blancas estofadas  
Croquetas caseras  
Ensalada de lechuga y tomate  
Yogur de soja

**12** Kcal 617 HC 94 Lip 14 Prot 28

Arroz blanco con tomate frito  
Lomos de jurel al horno  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada

**15** Kcal 540 HC 59 Lip 24 Prot 22

Crema de calabaza natural  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga y remolacha  
Yogur de soja

**16** Kcal 622 HC 88 Lip 17 Prot 30

Arroz con pollo y verduras  
Tilapia al horno con ajos confitados  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
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  
Ensalada de tomate con cebolla y orégano  
Fruta de temporada

**19** Kcal 747 HC 87 Lip 27 Prot 39

Lentejas guisadas con zanahorias  
Caldera de cerdo duroc en salsa con orégano  
Salteado de verduritas dado  
Gelatina

**22** Kcal 661 HC 97 Lip 18 Prot 27

Macarrones al pomodoro  
Merluza en salsa verde  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta de temporada

**23** Kcal 712 HC 99 Lip 20 Prot 34

Lentejas a la jardinera  
San Jacobo de jamón casero  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada

**24** Kcal 637 HC 69 Lip 26 Prot 30

Guiso de patatas con chorizo  
Churrasquito de pollo al pimentón  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada

**25** Kcal 637 HC 97 Lip 20 Prot 17

Crema de vichy  
Arroz con tomate y huevo frito  
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 de soja

**29** Kcal 702 HC 70 Lip 34 Prot 29

Guisantes salteados  
Huevos revueltos con patatas y salchichas de pavo  
Fruta de temporada

**30** Kcal 610 HC 88 Lip 16 Prot 28

Arroz con boloñesa  
Filete de abadejo a la vizcaína  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta de temporada

**31** Kcal 655 HC 67 Lip 26 Prot 38

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

