



MENÚ ENERO 2022



MENÚ ENERO 2022

LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Guiso de patatas con magro Ensalada de lechuga, tomate, cebolla, espárrago y zanahoria Pan integral, agua y fruta 	Macarrones con tomate Tortilla francesa Menestra de verduras con patata Pan blanco, agua y fruta 	Sopa de puchero con fideos ¹ Jurel al horno Ensalada de pepino aliñado Pan blanco, agua y fruta 	Alubias blancas con arroz y verduras ² Ensalada de romanilla, cebolla, zanahoria, maíz y huevo cocido Pan blanco, agua y fruta 	Crema de calabacín, calabaza, puerro y patata Fogonero con salsa de cebollas Coliflor aliñada Pan blanco, agua y fruta
476,04 Kcal 11,3 % P 35,2 % L 51,7 % C 5,4 gr. SFA 1,4 gr. sal 12,5 gr. Azúcares	563,31 Kcal 14,1 % P 29,7 % L 56,2 % C 12,6 gr. SFA 1,0 gr. sal 50 gr. Azúcares	409,74 Kcal 16,1 % P 37,6 % L 46,3 % C 3,0 gr. SFA 1,3 gr. sal 12,3 gr. Azúcares	604,69 Kcal 7,8 % P 40,0 % L 52,2 % C 3,6 gr. SFA 1,7 gr. sal 58 gr. Azúcares	461,41 Kcal 20,2 % P 29,0 % L 50,8 % C 5,3 gr. SFA 1,2 gr. sal 14,8 gr. Azúcares
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Guiso de patatas en amarillo Muslos de pollo en salsa Ensalada de lechuga iceberg, maíz y tomate Pan integral, agua y fruta 	Arroz tres delicias Tilapia al limón Patatas al vapor Pan blanco, agua y fruta 	Potaje de garbanzos con calabaza Huevo cocido Ensalada de lechuga, tomate, cebolla, espárrago y zanahoria Pan blanco, agua y fruta 	Crema de calabacín, calabaza, puerro y patata Salmón al horno con eneldo Tomate natural aliñado Pan blanco, agua y fruta 	Espirales con tomate Queso fresco Ensalada de lechuga, cebolla, pepino y naranja Pan blanco, agua y fruta
443,82 Kcal 16,9 % P 33,3 % L 49,8 % C 4,5 gr. SFA 1,2 gr. sal 6,7 gr. Azúcares	505,11 Kcal 12,4 % P 26,1 % L 61,5 % C 4,2 gr. SFA 0,8 gr. sal 8,3 gr. Azúcares	447,17 Kcal 19,5 % P 13,2 % L 62,5 % C 2,2 gr. SFA 0,7 gr. sal 17,2 gr. Azúcares	541,43 Kcal 11,2 % P 19,3 % L 69,5 % C 2,0 gr. SFA 0,8 gr. sal 39 gr. Azúcares	446,48 Kcal 13,8 % P 43,3 % L 42,9 % C 1,7 gr. SFA 0,9 gr. sal 7,9 gr. Azúcares
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Crema de calabaza Gallineta a la plancha Coliflor aliñada Pan integral, agua y fruta 	Guiso de patatas con magro Ensalada de romanilla, cebolla Pan blanco, agua y fruta 	Sopa de puchero con fideos ¹ Jurel al horno Tomate natural aliñado Pan blanco, agua y fruta 	Alubias blancas con arroz y verduras ² Filete de cinta de lomo Ensalada de lechuga, tomate Pan blanco, agua y fruta 	Macarrones con tomate Tortilla francesa Menestra de verduras Pan blanco, agua y fruta
443,82 Kcal 16,9 % P 33,3 % L 49,8 % C 4,5 gr. SFA 1,2 gr. sal 6,7 gr. Azúcares	505,11 Kcal 12,4 % P 26,1 % L 61,5 % C 4,2 gr. SFA 0,8 gr. sal 8,3 gr. Azúcares	447,17 Kcal 19,5 % P 13,2 % L 62,5 % C 2,2 gr. SFA 0,7 gr. sal 17,2 gr. Azúcares	541,43 Kcal 11,2 % P 19,3 % L 69,5 % C 2,0 gr. SFA 0,8 gr. sal 39 gr. Azúcares	446,48 Kcal 13,8 % P 43,3 % L 42,9 % C 1,7 gr. SFA 0,9 gr. sal 7,9 gr. Azúcares
LUNES 31	1. Sopa de puchero: Fideos, garbanzos, apio, puerro y zanahoria 2. Alubias blancas con arroz y verduras: Patata, cebolla, zanahoria, pimienta y tomate			
Marmitako Ensalada de lechuga, tomate Pan integral, agua y fruta 	TODAS LAS VERDURAS, FRUTAS Y TOMATE FRITO SON DE PROCEDENCIA LOCAL Y ECOLÓGICO			



SUGERENCIAS Y CONSEJOS

SUGERENCIAS PARA CENAS			
DÍA	1 PLATO	2 PLATO	POSTRE
L10	Espárragos con mayonesa	Tortilla de quesitos con ensalada de lechuga	Pan y fruta
M11	Crema de champiñones con pan tostado	Filete de ternera a la plancha con pimientos y salsa de soja	Pan y macedonia de frutas
X12	Sopa de letras	Sándwich de jamón york y queso con ensaladilla	Pan y arroz con leche
J13	Ensalada de canónigos, rúcula con nueces y queso fresco	Boquerones fritos con picadillo de tomate	Pan y yogur líquido
V14	Sopa de cabello de ángel	Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y tomate	Pan y fruta
L17	Crema suave de berenjenas	Huevos rellenos de atún y palitos de cangrejo	Pan y fruta
M18	Sopa de picadillo	Brochetas de pollo y verduritas asadas	Pan y piña en su jugo
X19	Judías verdes salteadas con piñones	Lomos de bacalao frito con salsa alioli	Pan y fruta
J20	Patatas aliñadas con melva y huevo duro	Hamburguesa casera con queso, lechuga y cebolla	Pan y zumo de naranja
V21	Arroz con salsa de tomate	Acedias fritas con ensalada de lechuga y aceitunas	Pan y fruta