

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: enero-24

MENÚ:

BASAL LA MILAGROSA

I. Nutricional.

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
9	Crema de zanahoria	9	Lentejas a la castellana	10	Arroz con tomate	11	Sopa de cocido	12	Judías verdes con tomate
	Pollo en salsa de champiñones		Tortilla de calabacín con ensalada		Albóndigas de merluza y pota en salsa		Cocido completo		Filete de merluza en salsa marinera
	Pan y Fruta		Pan y Yogurt		Pan y Fruta		Pan y Yogurt		Pan y Fruta
5	Macarrones a la napolitana	16	Crema de calabacín	17	Lentejas a la jardinera	18	Arroz caldoso de verduras	19	Guiso de alubias con verduras
	Filete de abadejo al horno con verduras		Pechuga de pollo empanada con ensalada		Salmón con salsa de tomate		Tortilla de chorizo con ensalada		Albóndigas de cerdo en salsa española
	Pan y Fruta		Pan y Yogurt		Pan y Fruta		Pan y Yogurt		Pan y Fruta
2	Menestra salteada con jamón	23	Lentejas a la campesina	24	Crema de brócoli	25	Sopa de cocido	26	Arroz con tomate
	Pavo guisado con verduras		Tortilla de patata con ensalada		Pollo en salsa		Cocido completo		Merluza rebozada con ensalada
	Pan y Fruta		Pan y Yogurt		Pan y Fruta		Pan y Yogurt		Pan y Fruta
19	Alubias estofadas	30	Arroz caldoso de verduras	31	Macarrones boloñesa				
	Pollo al chillindrón		Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno		Filete de abadejo en salsa verde				
	Pan y Fruta		Pan y Yogurt		Pan y Fruta				

Kcal:

Prot:

HC:

Lip:

Kcal: 746,7

Prot: 27,6

HC: 89,7

Lip: 26,3

Kcal: 754,0

Prot: 31,2

HC: 85,6

Lip: 27,7

Kcal: 788,9

Prot: 28,5

HC: 99,4

Lip: 27,1

Kcal: 792,5

Prot: 29,6

HC: 101,3

Lip: 26,8