

# MENÚ SIN CERDO ENERO 26

LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
		<b>Hummus con tostada</b> <b>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, aceitunas, huevo duro</b> <b>Pollo al horno con patatas</b> <b>Fruta de temporada</b> <b>1, 3, 11</b> Kcal:   HdC(g):   Lip(g):   Prot(g): CENA: Tortilla francesa con fiambre de pavo	<b>Ensalada de lechuga, tomate, maíz</b> <b>Lentejas vegetales estofadas</b> <b>Merluza al horno</b> <b>Fruta de temporada</b> <b>1, 4</b> Kcal:   HdC(g):   Lip(g):   Prot(g): CENA: Judías verdes salteadas con ajos	<b>Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz</b> <b>Arroz blanco con tomate frito</b> <b>Tortilla de patatas</b> <b>Fruta de temporada</b> <b>1, 3,</b> Kcal:   HdC(g):   Lip(g):   Prot(g): CENA: Pechuga a la plancha con tomate frito
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
<b>Ensalada de lechuga, tomate, maíz</b> <b>Sopa de pescado</b> <b>Longanizas de pollo asadas</b> <b>Fruta de temporada</b> <b>1, 4, 12, 14</b> CENA: brócoli al vapor y lomo a la plancha	<b>Ensalada de lechuga, tomate, maíz</b> <b>Crema de calabacín</b> <b>Merluza al horno</b> <b>Fruta de temporada</b> <b>1, 4</b> CENA: Filete de ternera con pimientos	<b>Hummus con tostada</b> <b>Macarrones con atún gratinados</b> <b>Entremeses</b> <b>Fruta de temporada</b> <b>1, 3, 4, 7</b> CENA: Merluza al vapor con espárragos	<b>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria</b> <b>Garbanzos salteados</b> <b>Pechuga empanada</b> <b>Fruta de temporada</b> <b>1, 3</b> CENA: Tortilla francesa con fiambre	<b>Ensalada de lechuga, tomate, maíz</b> <b>Arroz con chorizo y jamón</b> <b>Tortilla francesa con queso</b> <b>Yogurt de sabores</b> <b>1, 3, 7</b> CENA: Pechuga a la plancha con verduras
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
<b>Ensalada de lechuga, tomate, maíz</b> <b>Patatas a la riojana</b> <b>Merluza al ajillo</b> <b>Fruta de temporada</b> <b>1, 4</b> CENA: Sopa de pescado y tomate	<b>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria</b> <b>Macarrones gratinados con atún</b> <b>Nuggets de pollo</b> <b>Fruta de temporada</b> <b>1, 4, 3</b> CENA: Tortilla francesa con fiambre	<b>Hummus con tostada</b> <b>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, aceitunas, huevo duro</b> <b>Arroz al horno con pavo</b> <b>Fruta de temporada</b> <b>1, 3, 11</b> CENA: Pechuga a la plancha con verduras		<b>Ensalada americana de col</b> <b>Arroz 3 delicias</b> <b>Muslo deshuesado al horno</b> <b>Yogurt griego con miel</b> <b>1, 3, 7, 10</b> CENA: pescado al vapor con verduras
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
<b>Ensalada de lechuga, tomate, maíz</b> <b>Lentejas estofadas</b> <b>Pechuga asada</b> <b>Fruta de temporada</b> <b>1</b> Kcal:1014   HdC(g):116,5   Lip(g): 48   Prot(g):27,8 CENA: brócoli al vapor y lomo a la plancha	<b>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria</b> <b>Arroz meloso del senyoret</b> <b>Bacalao a bras</b> <b>Fruta de temporada</b> <b>1, 3, 4, 14</b> Kcal:1012   HdC(g): 179   Lip(g): 51   Prot(g): 46 CENA: Pizza de bacon con queso	<b>Hummus con tostadas</b> <b>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, aceitunas, huevo duro</b> <b>Macarrones gratinados</b> <b>Fruta de temporada</b> <b>1, 3, 7, 11</b> Kcal:1225   HdC(g): 170,3   Lip(g):46   Prot(g): 36 CENA: Tortilla francesa con fiambre	<b>Ensalada de lechuga, tomate, maíz</b> <b>Crema de guisantes</b> <b>Pizza margarita</b> <b>Fruta de temporada</b> <b>1, 7</b> Kcal:910   HdC(g):109,2   Lip(g): 50,5   Prot(g):30,1 CENA: Filete de ternera con pimientos	<b>Ensalada americana de col</b> <b>Hamburguesa de pollo con patatas fritas</b> (pan, queso, ketchup) <b>Macedonia de fruta de temporada</b> <b>1, 3, 7, 10, 11</b> Kcal: 1106   HdC(g): 58,5   Lip(g): 54,430,7   Prot(g): CENA: Verduras a la plancha con jamón

**NINGUNA ELABORACIÓN LLEVA FRUTOS SECOS**

**FRUTA DEL MES: Manzana, pera, naranja, banana**

**SERVICIO DE PAN DIARIO (Miércoles pan integral)**

**ALÉRGENOS--> 1.gluten, 2.crustáceos, 3.huevos, 4.pescado, 5.cacahuetes, 6. soja, 7.leche, 8.frutos de cáscara, 9.apio, 10.mustaza, 11.sésamo, 12. sulfitos, 13.altramuces, 14.moluscos**