

MENÚ BASAL ENERO 26

LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
		Hummus con tostada Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, aceitunas, huevo duro Pollo al horno con patatas Fruta de temporada 1, 3, 11 Kcal: 1100 HdC(g): 97 Lip(g): 46 Prot(g): 68 CENA: Tortilla francesa con fiambre	Ensalada de lechuga, tomate, maíz Lentejas vegetales estofadas Merluza al horno Fruta de temporada 1, 4 Kcal: 1089 HdC(g): 146 Lip(g): 18 Prot(g): 80 CENA: Judías verdes salteadas con jamón	Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz Arroz blanco con tomate frito Tortilla de patatas Fruta de temporada 1, 3, Kcal: 798 HdC(g): 115 Lip(g): 25,5 Prot(g): 6 CENA: Lomo a la plancha con tomate frito
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Ensalada de lechuga, tomate, maíz Sopa de pescado Longanizas asadas Fruta de temporada 1, 2, 4, 12, 14 Kcal: 1100 HdC(g): 173 Lip(g): 43,5 Prot(g): 57 CENA: brócoli al vapor y lomo a la plancha	Ensalada de lechuga, tomate, maíz Crema de calabacín Merluza al horno Fruta de temporada 1, 4 Kcal: 954 HdC(g): 76,4 Lip(g): 29 Prot(g): 46 CENA: Filete de ternera con pimientos	Hummus con tostada Macarrones con atún gratinados Entremeses Fruta de temporada 1, 4, 7, 11 Kcal: 954 HdC(g): 128 Lip(g): 27,7 Prot(g): 37,8 CENA: Merluza al vapor con espárragos	Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria Garbanzos salteados Pechuga empanada Fruta de temporada 1, 3 Kcal: 1100 HdC(g): 128 Lip(g): 74 Prot(g): 83 CENA: Tortilla francesa con fiambre	Ensalada de lechuga, tomate, maíz Arroz con chorizo y jamón Tortilla francesa con queso Yogurt de sabores 1, 3, 7 Kcal: 950 HdC(g): 86 Lip(g): 77,5 Prot(g): 73 CENA: Pechuga a la plancha con verduras
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Ensalada de lechuga, tomate, maíz Patatas a la riojana Merluza al ajillo Fruta de temporada 1, 4 Kcal: 1100 HdC(g): 63 Lip(g): 78,5 Prot(g): 95 CENA: Sopa de pescado y tomate	Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria Macarrones gratinados con atún Nuggets de pollo Fruta de temporada 1, 3, 4, 7 Kcal: 957 HdC(g): 129,6 Lip(g): 28,4 Prot(g): 36,4 CENA: Tortilla francesa con fiambre	Hummus con tostada Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, aceitunas, huevo duro Arroz al horno Fruta de temporada 1, 3, 11 Kcal: 1154 HdC(g): 140,3 Lip(g): 45 Prot(g): 42 CENA: Pechuga a la plancha con verduras		Ensalada americana de col Arroz 3 delicias Muslo deshuesado al horno Yogurt griego con miel 1, 3, 7, 10 Kcal: 1187 HdC(g): 119 Lip(g): 43 Prot(g): 81 CENA: pescado al vapor con verduras
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Ensalada de lechuga, tomate, maíz Lentejas estofadas Lomo asado Fruta de temporada 1 Kcal: 1275 HdC(g): 151 Lip(g): 40 Prot(g): 84 CENA: brócoli al vapor y lomo a la plancha	Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria Arroz meloso del senyoret Bacalao a bras Fruta de temporada 1, 2, 3, 4, 14 Kcal: 960 HdC(g): 113,5 Lip(g): 32 Prot(g): 46,5 CENA: Pizza de bacon con queso	Hummus con tostadas Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, aceitunas, huevo duro Macarrones con magro gratinados Fruta de temporada 1, 3, 7, 11 Kcal: 1225 HdC(g): 166,3 Lip(g): 41 Prot(g): 45 CENA: Tortilla francesa con fiambre	Ensalada de lechuga, tomate, maíz Crema de guisantes Pizza margarita Fruta de temporada 1, 7 Kcal: 800 HdC(g): 115 Lip(g): 20,6 Prot(g): 37,8 CENA: Filete de ternera con pimientos	Ensalada americana de col Hamburguesa con patatas fritas (pan, bacon, queso, ketchup) Macedonia de fruta de temporada 1, 3, 7, 10, 11 Kcal: 1106 HdC(g): 58,5 Lip(g): 54,4 Prot(g): 30,7 CENA: Verduras a la plancha con jamón

NINGUNA ELABORACIÓN LLEVA FRUTOS SECOS

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

FRUTA DEL MES: Manzana, pera, naranja, banana