

# Menú Enero 2017

Técnico en dietética y nutrición: YOLANDA MARTÍN ARJONA

lunes, 9 de enero de 17			martes, 10 de enero de 17			miércoles, 11 de enero de 17			jueves, 12 de enero de 17			viernes, 13 de enero de 17		
Arroz tres delicias casero			Crema de calabacín			Patatas marinera			Potaje extremeño			Lentejas hortelanas		
Filete de salmón al horno			Albóndigas de merluza			Ensalada de romanilla, maíz y pepino			Ensalada de lechuga, lombarda, maíz y zanahoria			Hamburguesa de pollo plancha		
Salteado de verduras			Ensalada de lechuga, tomate y pepino			Pan blanco, agua y fruta			Huevo cocido			Repollo salteado		
Pan integral, agua y fruta			Pan blanco, agua y fruta						Pan blanco, agua y fruta			Pan blanco, agua y fruta		
708,42 Kcal			633,57 Kcal			620,55 Kcal			658,61 Kcal			630,56 Kcal		
24,7 gr. P	27,1 gr. L	91,9 gr. C	20,0 gr. P	24,6 gr. L	83,1 gr. C	26,4 gr. P	20,9 gr. L	81,6 gr. C	26,2 gr. P	23,3 gr. L	86,1 gr. C	26,1 gr. P	20,4 gr. L	85,6 gr. C
lunes, 16 de enero de 17			martes, 17 de enero de 17			miércoles, 18 de enero de 17			jueves, 19 de enero de 17			viernes, 20 de enero de 17		
Lentejas estofadas			Fideos marinera			Potaje de garbanzos con acelgas			Sopa de arroz			Crema de verduras		
Panga con tomate			Ensalada de romanilla, maíz y pepino			Tortilla francesa			Albóndigas de ternera en salsa			Tilapia a la plancha		
Judías verdes salteadas			Pan blanco, agua y fruta			Coliflor esparragada			Ensalada de lechuga, lombarda, maíz y zanahoria			Boniato al horno		
Pan integral, agua y fruta						Pan blanco, agua y fruta			Pan blanco, agua y fruta			Pan blanco, agua y fruta		
660,22 Kcal			612,51 Kcal			640,34 Kcal			622,77 Kcal			659,18 Kcal		
26,8 gr. P	25,4 gr. L	81,1 gr. C	21,2 gr. P	21,4 gr. L	83,9 gr. C	26,0 gr. P	26,8 gr. L	80,6 gr. C	23,0 gr. P	22,6 gr. L	81,8 gr. C	17,9 gr. P	27,0 gr. L	86,2 gr. C
lunes, 23 de enero de 17			martes, 24 de enero de 17			miércoles, 25 de enero de 17			jueves, 26 de enero de 17			viernes, 27 de enero de 17		
Cocido de garbanzos, habichuelas y calabaza			Arroz tres delicias casero			Guiso de patatas en amarillo			Puchero con fideos			Alubias con patatas y espinacas		
Ensalada de lechuga, lombarda, maíz y zanahoria			Filete de salmón al horno			Bacalao al horno			Muslitos de pollo en salsa			Ensalada de romanilla, maíz y pepino		
Queso fresco de Burgos			Salteado de verduras			Judías verdes salteadas			Tomates aliñados			Huevo cocido		
Pan integral, agua y fruta			Pan blanco, agua y fruta			Pan blanco, agua y fruta			Pan blanco, agua y fruta			Pan blanco, agua y fruta		
647,25 Kcal			709,94 Kcal			676,33 Kcal			609,15 Kcal			692,08 Kcal		
26,2 gr. P	22,1 gr. L	86,0 gr. C	25,7 gr. P	26,3 gr. L	93,3 gr. C	24,4 gr. P	26,4 gr. L	85,2 gr. C	21,6 gr. P	21,4 gr. L	82,7 gr. C	26,2 gr. P	24,8 gr. L	91,2 gr. C
lunes, 30 de enero de 17			martes, 31 de enero de 17											
Macarrones con salsa de tomate			Patatas con verduras											
Merluza al horno			Tilapia horneada al limón											
Repollo salteado			Guisantes salteados											
Pan integral, agua y fruta			Pan blanco, agua y fruta											
659,07 Kcal			652,94 Kcal											
21,3 gr. P	22,7 gr. L	92,5 gr. C	22,1 gr. P	27,2 gr. L	82,4 gr. C									

