MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: **enero-23**

MENÚ: **1. CELÍACO NO FRUTOS SECOS, MOSTAZA, SÉSAMO**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
2	3	4	5	6	
9 Macarrones sin gluten ni huevo pomodoro Lomo adobado al horno	10 Guiso de alubias Pollo al chilindrón	11 Crema de zanahoria Merluza en salsa vizcaína	12 Arroz caldoso de verduras Tortilla alemana	13 Guisantes rehogados Cazuela de cazón en amarillo	kcl: 687,19 Prot: 25,67 HC: 90,65 Lip: 20,23
16 Potaje de garbanzos con arroz Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) en salsa	17 Crema de verduras Filete de abadejo al horno con verduritas	18 Sopa de verduras Tortilla de patata	19 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras	20 Alubias estofadas Filete de merluza en salsa verde	kcl: 709,97 Prot: 24,57 HC: 94,12 Lip: 23,70
23 Crema de zanahoria Tortilla de calabacín	24 Guisantes rehogados Pollo en salsa	25 Arroz con tomate Merluza ajoarriero	26 Sopa de verduras Cocido completo	27 Menestra salteada Empanada sin gluten ni huevo de atún	kcl: 686,24 Prot: 24,30 HC: 90,89 Lip: 22,45
30 Macarrones sin gluten ni huevo a la napolitana Filete de merluza en salsa marinera	31 Crema de calabacín Albóndigas de cerdo en salsa española				kcl: 690,67 Prot: 25,28 HC: 92,47 Lip: 21,96

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

Fecha de impresión: 26/12/2022