# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: **enero-23**

MENÚ: **6. NO CARNE**

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | I. Nutricional |
|---|---|---|---|---|---|
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | |
| 9<br>Macarrones pomodoro<br>Huevos aurora | 10<br>Guiso de alubias<br>Salmón al horno | 11<br>Crema de zanahoria<br>Merluza a la andaluza | 12<br>Arroz caldoso de verduras<br>Tortilla francesa | 13<br>Lentejas a la campesina<br>Albóndigas de merluza y pota en salsa | kcl: 704,85<br>Prot: 25,52<br>HC: 91,21<br>Lip: 24,01 |
| 16<br>Potaje de garbanzos con arroz<br>Tortilla francesa de atún | 17<br>Crema de verduras<br>Filete de abadejo al horno con verduritas | 18<br>Sopa de verduras<br>Tortilla de patata | 19<br>Judías verdes con refrito<br>Tiras de mar en salsa americana | 20<br>Alubias estofadas<br>Filete de merluza en salsa verde | kcl: 704,25<br>Prot: 25,06<br>HC: 92,56<br>Lip: 23,54 |
| 23<br>Crema de zanahoria<br>Tortilla de calabacín | 24<br>Lentejas a la castellana<br>Merluza encebollada | 25<br>Arroz con tomate<br>Limanda rebozada | 26<br>Sopa de verduras<br>Huevos aurora | 27<br>Menestra salteada<br>Empanada de atún | kcl: 706,20<br>Prot: 23,88<br>HC: 91,62<br>Lip: 24,53 |
| 30<br>Macarrones a la napolitana<br>Filete de merluza en salsa marinera | 31<br>Crema de calabacín<br>Albóndigas de merluza y pota a la griega | | | | kcl: 698,57<br>Prot: 24,28<br>HC: 91,17<br>Lip: 23,86 |

**VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES**

Fecha de impresión: 26/12/2022