MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: **enero-23**

MENÚ: **BASAL VALLADOLID**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
2 VACACIONES	3 VACACIONES	4 VACACIONES	5 VACACIONES	6 VACACIONES	
9 Macarrones pomodoro Lomo adobado al horno Ensalada Pan y Fruta	10 Guiso de alubias Pollo al chilindrón Pan y Yogur	11 Crema de zanahoria Merluza a la andaluza Ensalada Pan y Fruta	12 Arroz caldoso de verduras Tortilla alemana Ensalada Pan y Yogur	13 Lentejas a la campesina Albóndigas de merluza y pota en salsa Pan y Fruta	kcl: 795,6 Prot: 30,2 HC: 98,5 Lip: 26,9
16 Potaje de garbanzos con arroz Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno Ensalada Pan y Fruta	17 Crema de verduras Filete de abadejo al horno con verduritas Pan y Yogur	18 Sopa minestrone Tortilla de patata Ensalada Pan y Fruta	19 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Pan y Yogur	20 Alubias estofadas Filete de merluza en salsa verde Pan y Fruta	kcl: 795,6 Prot: 30,2 HC: 98,5 Lip: 26,9
23 Crema de zanahoria Tortilla de calabacín Ensalada Pan y Fruta	24 Lentejas a la castellana Pollo en salsa Pan y Yogur	25 Arroz con tomate Limanda rebozada Ensalada Pan y Fruta	26 Sopa de cocido Cocido completo Pan y Yogur	27 Menestra salteada Empanada de atún Pan y Fruta	kcl: 746,7 Prot: 27,6 HC: 89,7 Lip: 26,3
30 Macarrones a la napolitana Filete de merluza en salsa marinera Pan y Fruta	31 Crema de calabacín Albóndigas de cerdo en salsa española Pan y Yogur				kcl: 754,0 Prot: 31,2 HC: 85,6 Lip: 27,7

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

Fecha de impresión: 21/12/2022