

# MENÚ ENERO 2021

			JUEVES 7			VIERNES 8								
			Coditos con salsa de tomate			Sopa de fideos								
			Muslitos de pollo			Albóndigas de ternera								
			Judías verdes			Patatas panaderas								
			Pan blanco, agua y fruta			Pan blanco, agua y fruta								
			594,75 Kcal	23,9 % L	76,0 % C	610,05 Kcal	23,0 % L	76,1 % C						
			18,9 % P	0,7 gr. sal	16,7 gr. Azúcares	24,8 % P	0,8 gr. sal	14,7 gr. Azúcares						
			3,5 gr. SFA			3,2 gr. SFA								
LUNES 11			MARTES 12			MIÉRCOLES 13			JUEVES 14			VIERNES 15		
Casquete			Arroz con verduras			Alubias con verduras			Macarrones con salsa de tomate			Patatas en amarillo		
Ensalada de lechuga, maíz, tomate y huevo fresco			Filetes de salmón al horno			Queso fresco			Cinta de lomo de cerdo			Abadejo al horno		
Pan integral, agua y fruta			Calabacines salteados			Ensalada de lechuga, judías verdes mungo, zanahoria y maíz			Brócoli esparragado			Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz		
605,63 Kcal			608,86 Kcal			597,24 Kcal			592,61 Kcal			598,80 Kcal		
15,7 % P			14,2 % P			15,1 % P			16,8 % P			14,8 % P		
33,5 % L			31,4 % L			35,2 % L			31,8 % L			33,6 % L		
50,8 % C			54,4 % C			49,7 % C			51,4 % C			51,5 % C		
4,7 gr. SFA			3,1 gr. SFA			5,5 gr. SFA			3,6 gr. SFA			3,9 gr. SFA		
1,3 gr. sal			2,4 gr. sal			1,2 gr. sal			0,9 gr. sal			0,8 gr. sal		
25,6 gr. Azúcares			8,9 gr. Azúcares			14,9 gr. Azúcares			15,4 gr. Azúcares			15,6 gr. Azúcares		
LUNES 18			MARTES 19			MIÉRCOLES 20			JUEVES 21			VIERNES 22		
Cocido de garbanzos			Arroz con salsa de tomate			Puré de calabacín			Sopa de fideos			Lentejas con verduras		
Tilapia en salsa de cebolla			Medias lunas de huevo cocido			Merluza al horno			Albóndigas de ternera			Queso fresco		
Aliño de tomate			Judías verdes salteadas			Coliflor aliñada			Patatas panaderas			Ensalada de lechuga, remolacha, maíz y zanahoria		
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		
607,78 Kcal			592,45 Kcal			596,97 Kcal			589,04 Kcal			573,21 Kcal		
15,8 % P			12,4 % P			14,7 % P			16,5 % P			16,1 % P		
35,7 % L			32,1 % L			35,6 % L			35,2 % L			32,0 % L		
48,5 % C			55,5 % C			49,8 % C			48,3 % C			50,5 % C		
3,8 gr. SFA			6,1 gr. SFA			2,9 gr. SFA			3,2 gr. SFA			4,9 gr. SFA		
0,4 gr. sal			1,4 gr. sal			0,6 gr. sal			0,9 gr. sal			1,0 gr. sal		
30,6 gr. Azúcares			13,7 gr. Azúcares			10,4 gr. Azúcares			13,5 gr. Azúcares			12,2 gr. Azúcares		
LUNES 25			MARTES 26			MIÉRCOLES 27			JUEVES 28			VIERNES 29		
Potaje de alubias			Sopa de fideos			Patatas con verduras			Cocido de garbanzos			Crema de calabaza y boniato		
Queso fresco			Abadejo al horno			Hamburguesa a la plancha			Tortilla francesa			Filete de salmón a la plancha		
Ensalada de lechuga iceberg, maíz y tomate			Brócoli rehogado			Judías verdes salteadas			Zanahoria aliñada			Ensalada de lechuga, remolacha, maíz y queso fresco		
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		
597,69 Kcal			589,36 Kcal			592,64 Kcal			592,47 Kcal			607,33 Kcal		
15,0 % P			16,8 % P			15,1 % P			11,5 % P			15,1 % P		
35,3 % L			32,0 % L			34,3 % L			34,3 % L			30,9 % L		
49,7 % C			51,1 % C			47,6 % C			52,9 % C			53,9 % C		
6,0 gr. SFA			3,6 gr. SFA			3,7 gr. SFA			5,2 gr. SFA			5,8 gr. SFA		
1,5 gr. sal			0,8 gr. sal			1,4 gr. sal			1,0 gr. sal			1,4 gr. sal		
13,4 gr. Azúcares			12,9 gr. Azúcares			13,3 gr. Azúcares			23,2 gr. Azúcares			23,1 gr. Azúcares		

## ALÉRGENOS

