



# MENÚS ENERO 2023

LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Macarrones a la parmesana Huevos fritos con pimientos fritos	Menestra de verduras Cabeza de lomo	Sopa de cocido Cocido madrileño	Paella mixta Pollo en salsa provenzal	Caldo gallego Merluza con verduras
<i>Kcal 599,13 Gr.: 37,55 HC 42,68 Prot: 21,91</i>	<i>Kcal 656,24 Gr.: 46,77 HC 16,4 Prot: 38,77</i>	<i>Kcal 539,03 Gr.: 25,49 HC 40,93 Prot: 23,7</i>	<i>Kcal 654,16 Gr.: 27,97 HC 41,85 Prot: 52,18</i>	<i>Kcal 403,78 Gr.: 14,3 HC 37,1 Prot: 30,87</i>
<i>Sopa y pollo con ensalada. Lácteo.</i>	<i>Arroz y pescado con patata. Fruta.</i>	<i>Verdura y huevos con patatas. Fruta.</i>	<i>Sopa y lomo de cerdo con ensalada. Lácteo.</i>	<i>Hamburguesa con patatas. Lácteo.</i>
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Lentejas estofadas Tiras de ternera con salsa de tomate	Arroz con almejas y calamares Tortilla de patata	Crema de zanahoria Lomo al ajillo con gajos de tomate	Espirales con verdura y salsa de soja Pastel de bacalao	Sopa castellana Albóndigas en salsa rubia
<i>Kcal 484,73 Gr.: 19,88 HC 36,67 Prot: 32,94</i>	<i>Kcal 442,77 Gr.: 14,37 HC 62,1 Prot: 2,38</i>	<i>Kcal 293,56 Gr.: 10,87 HC 25,09 Prot: 22,94</i>	<i>Kcal 404,62 Gr.: 15,51 HC 46,36 Prot: 19</i>	<i>Kcal 352,84 Gr.: 18,35 HC 10,42 Prot: 35,92</i>
<i>Arroz y pescado. Lácteo.</i>	<i>Sopa y pollo con ensalada. Fruta.</i>	<i>Pasta y huevo. Fruta.</i>	<i>Verduras y albóndigas. Lácteo.</i>	<i>Fajitas de cerdo con ensalada. Fruta.</i>
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Alubias con panceta y calabaza Huevos fritos con morcilla de Burgos	Arroz campero Merluza en salsa Verónica	Judías verdes con bacon Aguja de cerdo con salsa de soja y champiñones	Coditos a la napolitana Croquetas caseras de pollo con ensalada de escarola, pasas y manzana	Marmitako Albóndigas en salsa rubia
<i>Kcal 529,11 Gr.: 43,03 HC 14,08 Prot: 19,99</i>	<i>Kcal 461,33 Gr.: 16,02 HC 42,83 Prot: 33,92</i>	<i>Kcal 539,63 Gr.: 35,68 HC 21,46 Prot: 29,94</i>	<i>Kcal 841,27 Gr.: 57,11 HC 58,62 Prot: 19,64</i>	<i>Kcal 552,15 Gr.: 26,19 HC 46,59 Prot: 10,33</i>
<i>Verdura y pollo con ensalada. Lácteo.</i>	<i>Sopa y huevos con patatas. Fruta.</i>	<i>Arroz y pescado. Fruta</i>	<i>Sopa y lomo de cerdo con ensalada. Lácteo.</i>	<i>Pizza con ensalada. Fruta.</i>
LUNES 30	MARTES 31			
Coliflor gratinada Ragout de ternera con verduras	Garbanzos a la madrileña Muslitos de pollo en salsa barbacoa			
<i>Kcal 408,78 Gr.: 20,77 HC 21,32 Prot: 31,82</i>	<i>Kcal 539,26 Gr.: 24,55 HC 23,23 Prot: 48,67</i>			
<i>Sopa y huevos con patatas. Lácteo.</i>	<i>Verdura y pollo en salsa. Fruta.</i>			