



# Menú mensual Enero 2023

LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Crema de verduras con picatostes	Ensalada griega	Potaje de lentejas	Ensalada verde con huevo	Sopa con caldo de verduras
Nuggets de pescado con patatas	Pollo al horno con patatas	Croquetas de bacalao con ensalada	Moussaka	Lomo a la plancha con ensalada y verduras
Fruta del tiempo	Yogur	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo

Energía: 812, Proteína: 41, Hidratos de carbono:83, Grasa: 35

LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Arroz basmati salteado con verduras	Ensalada de tomate y queso	Crema de legumbres	Macarrones integrales con nata y champiñones	Festivo
Pechuga de pollo empanada con lechuga variada	Brochetas de pescado con patatas fritas	Albóndigas con salsa de verduras y cous-cous	Tortilla de jamón con trampó	
Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	

0

LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Nachos con salsa de guacamole	Entremeses con ensalada de tomate y atún	Crema de verduras con picatostes	Potaje de garbanzos	Sopa de caldo de verduras
Hamburguesas, palitos de zanahoria y puré de patata	Fideuá de pescado y carne	Tortilla de patatas con ensalada variada	Pollo con patatas y verduras al horno	Salmón con salsa de eneldo y arroz
Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Yogur natural

Energía: 999, Proteína: 56, Hidratos de carbono:112, Grasa: 35

LUNES 30	MARTES 31
Pasta a la boloñesa	Crema de calabaza y zanahoria
Fajitas de pollo con ensalada	Arroz blanco con huevo y salsa de tomate
Fruta del tiempo	Fruta del tiempo

Energía: 955, Proteína: 48, Hidratos de carbono:129, Grasa: 30

Todas las verduras y frutas son ecológicas

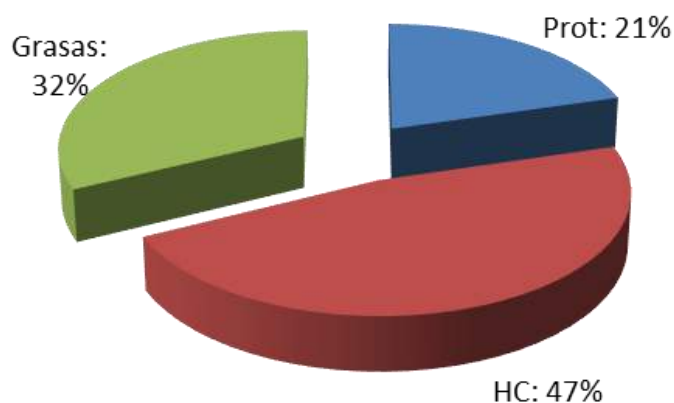
## Detalle del menú de enero 2023

---

Todos los días el menú incluye agua mineral y pan.

Energía media 925 kcal: cubren el 30-35%  
de las necesidades diarias  
Hidratos de carbono medios: 107 g  
Proteína media: 46 g Grasa media: 33 g

### Origen de la energía



### LUNES 9 DE ENERO

Crema de verduras con picatostes

Nuggets de pescado con patatas

Fruta del tiempo

Sugerencia de cena: Pechuga con salsa de queso y arroz. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

### MARTES 10 DE ENERO

Ensalada griega con tomate, pepino, cebolla, pimiento, acompañada con aceitunas, queso feta y aliñado con aceite de oliva y orégano

Pollo al horno con patatas al horno

Yogur

Sugerencia de cena: huevos al plato y ensalada variada. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

## **MIÉRCOLES 11 DE ENERO**

Potaje de lentejas

Croquetas de bacalao con ensalada

Fruta

Sugerencia de cena: Filete de ternera plancha y ensalada variada. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

## **JUEVES 12 DE ENERO**

Ensalada verde con huevo

Musaka

Fruta del tiempo

Sugerencia de cena: Calamar a la andaluza y tomate en rodajas. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

## **VIERNES 13 DE ENERO**

Sopa con caldo de verduras

Lomo a la plancha con ensalada y verduras plancha

Fruta del tiempo

Sugerencia de cena: Merluza romana y puré de patata. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

## **LUNES 16 DE ENERO**

Arroz basmati salteado con verduras

Pechuga de pollo empanadas con lechuga variadas

Fruta del tiempo

Sugerencia de cena: Tortilla francesa y trempó. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

## **MARTES 17 DE ENERO**

Ensalada de tomate y queso

Brochetas de pescado con patatas fritas

Fruta del tiempo

Sugerencia de cena: Hamburguesa de pollo y ensalada variada. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

## **MIÉRCOLES 18 DE ENERO**

Crema de legumbres

Albóndigas con salsa de verduras y cous- cous

Fruta del tiempo

Sugerencia de cena: Lomos de salmón y palitos de zanahoria con guacamole. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

## **JUEVES 19 DE ENERO**

Macarrones integrales con nata y champiñones

Tortilla de jamón con trampó

Fruta del tiempo

Sugerencia de cena: Muslos de pollo al horno y menestra. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

## **VIERNES 20 DE ENERO**

**FESTIVO**

## **LUNES 23 DE ENERO**

Nachos con salsa de guacamole

Hamburguesas con puré de patatas y palitos de zanahoria

Fruta del tiempo

Sugerencia de cena: Macarrones con bolognesa de soja texturizada. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

## **MARTES 24 DE ENERO**

Entremeses con ensalada de tomate y atún

Fideua de pescado y carne

Fruta del tiempo

Sugerencia de cena: Pechuga de pollo empanada con trampó. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

## **MIÉRCOLES 25 DE ENERO**

Crema de verduras con picatostes

Tortilla de patatas con ensalada variada

Fruta del tiempo

Sugerencia de cena: Lenguado al limón con tomate y escarola. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

## **JUEVES 26 DE ENERO**

Potaje de garbanzos

Pollo con patatas y verduras al horno

Fruta del tiempo

Sugerencia de cena: Huevos revueltos con tomate. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

## **VIERNES 27 DE ENERO**

Sopa con caldo de verduras

Salmon con salsa de eneldo con arroz

Yogur

Sugerencia de cena: Trampó de alubias con palitos de cangrejo. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

## **LUNES 30 DE ENERO**

Pasta a la boloñesa

Fajitas de pollo con ensalada

Fruta del tiempo

Sugerencia de cena: Hamburguesa vegetal con ensalada de arroz. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

## **MARTES 31 DE ENERO**

Crema de calabaza y zanahoria

Arroz blanco con huevo y salsa de tomate

Fruta

Sugerencia de cena: Pechuga de pavo con ensalada de garbanzos. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

**VERDURAS Y FRUTAS ECOLÓGICAS**