



# MENÚ ALÉRGICOS A LAS LEGUMBRES ENERO 2019



	<b>MARTES 8</b>	<b>MIÉRCOLES 9</b>	<b>JUEVES 10</b>	<b>VIERNES 11</b>	<b>KCAL</b>	<b>790</b>
	<b>ACELGAS SALTEADAS CON JAMÓN TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LA HUERTA FRUTA PAN</b>	<b>ARROZ CON TOMATE FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON VERDURAS FRUTA PAN</b>	<b>CREMA DE ZANAHORIA ECOLÓGICA CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO CON PATATAS FRUTA PAN</b>	<b>SOPA DE FIDEOS CINTA DE LOMO YOGUR DE SABORES PAN</b>	<b>HIDRATOS DE CARBONO</b>	<b>95</b>
					<b>PROTEÍNAS</b>	<b>37</b>
					<b>LÍPIDOS</b>	<b>29</b>
<b>LUNES 14</b>	<b>MARTES 15</b>	<b>MIÉRCOLES 16</b>	<b>JUEVES 17</b>	<b>VIERNES 18</b>	<b>KCAL</b>	<b>876</b>
<b>ARROZ CON TOMATE HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN FRUTA PAN</b>	<b>CREMA DE VERDURAS ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA FRUTA PAN</b>	<b>MACARRONES CARBONARA (con nata-bacon) FILETE DE LENGUADINA A LA ANDALUZA FRUTA PAN</b>	<b>CREMA DE VERDURAS CINTA DE LOMO CON PISTO FRUTA PAN</b>	<b>JORNADA ALEMANA SOPA DE VERDURAS SALCHICHAS FRANKFURT CON PATATAS STRUDELL DE MANZANA PAN</b>	<b>HIDRATOS DE CARBONO</b>	<b>102</b>
					<b>PROTEÍNAS</b>	<b>31</b>
					<b>LÍPIDOS</b>	<b>34</b>
<b>LUNES 21</b>	<b>MARTES 22</b>	<b>MIÉRCOLES 23</b>	<b>JUEVES 24</b>	<b>VIERNES 25</b>	<b>KCAL</b>	<b>802</b>
<b>TALLARINES CON VERDURAS ATÚN CON TOMATE FRUTA PAN</b>	<b>CREMA DE CALABAZA (con patata, zanahoria, calabaza) HAMBURGUESA CON TOMATE Y PAPAS FRITAS FRUTA PAN</b>	<b>JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON BACON CROQUETAS DE JAMÓN CON ENSALADA DE LA HUERTA YOGUR DE SABORES PAN</b>	<b>ACELGAS (con zanahoria, huevo y jamón) SUPREMA DE MERLUZA CON CHAMPIÑÓN AL AJILLO FRUTA PAN</b>	<b>SOPA DE FIDEOS CINTA DE LOMO FRUTA PAN</b>	<b>HIDRATOS DE CARBONO</b>	<b>101</b>
					<b>PROTEÍNAS</b>	<b>32</b>
					<b>LÍPIDOS</b>	<b>32</b>
<b>LUNES 28</b>	<b>MARTES 29</b>	<b>MIÉRCOLES 30</b>	<b>JUEVES 31</b>		<b>KCAL</b>	<b>857</b>
<b>ACELGAS SALTEADAS CON JAMÓN LOMO DE CERDO CON CEBOLLA CARAMELIZADA FRUTA PAN</b>	<b>ESPAGUETIS BOLOÑESA (con carne picada) FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA DE LA HUERTA FRUTA PAN</b>	<b>ARROZ CON TOMATE (zanahoria, pimiento, cebolla y patata) TORTILLA ESPAÑOLA CON TOMATE FRUTA PAN</b>	<b>MENÚ DEL ALUMNO CREMA DE CALABACÍN ECOLÓGICO TIRAS DE POLLO CON SALSA BARBACOA PROFITEROLES CON NATA Y CHOCOLATE PAN</b>		<b>HIDRATOS DE CARBONO</b>	<b>102</b>
					<b>PROTEÍNAS</b>	<b>31</b>
					<b>LÍPIDOS</b>	<b>35</b>