


MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: **January-22**

MENÚ: **BASAL VALLADOLID**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
3 VACACIONES	4 VACACIONES	5 VACACIONES	6 VACACIONES	7 VACACIONES	
10 Potaje de garbanzos con arroz Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) en salsa Pan y Fruta	11 Crema de verduras Pastel de salmón con salsa de tomate y cúrcuma y guarnición de patatas Pan y Postre Lácteo	12 Sopa minestrone Tortilla de patata Ensalada Pan y Fruta	13 Judías verdes con refrito Pincho moruno de cerdo con salteado de arroz Pan y Fruta	14 Alubias estofadas Albóndigas de merluza y pota en salsa Pan y Fruta	kcl: 786.6 Prot: 29.6 HC: 96.6 Lip: 26.7
17 Crema de zanahoria Tortilla de calabacín Ensalada Pan y Fruta	18 Lentejas a la castellana Pollo asado en su jugo Ensalada Pan y Postre Lácteo	19 Arroz con tomate Filete de abadejo al horno con verduritas Pan y Fruta	20 Sopa de cocido Cocido completo Pan y Fruta	21 Menestra salteada Longaniza asada Ensalada Pan y Fruta	kcl: 746.7 Prot: 27.6 HC: 89.7 Lip: 26.3
24 Guiso de alubias con verduras Filete de merluza en salsa marinera Pan y Fruta	25 Crema de calabacín Lomo en salsa Pan y Postre Lácteo	26 Lentejas a la jardinera Nuggets de pescado Ensalada Pan y Fruta	27 Arroz caldoso de verduras Tortilla de atún Ensalada Pan y Fruta	28 JORNADA BALEAR Espaguetis con salsa de sobrasada a la miel Pilotes de Sant Joan en salsa Pan y Postre Especial	kcl: 754.0 Prot: 31.2 HC: 85.6 Lip: 27.7
31  MENÚ TIERRA DE SABOR Lentejas estofadas con verduras Pollo asado al tomillo con patata panadera Pan y Fruta					kcl: 788.9 Prot: 28.5 HC: 99.4 Lip: 27.1

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES