

# Feliz 2019



## Menú Mensual - Enero



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>
<b>FESTIVO</b>	<b>PATATAS CON PESCADO</b> Croquetas con Lechuga y queso Fresco Pan Integral Fruta <small>Kcal: 577; HC: 56; Lip: 32; Prot: 12</small>	<b>MACARRONES CON TOMATE</b> Lomo de cerdo en Salsa con zanahorias y brócoli Pan Fruta <small>Kcal: 588; HC: 51; Lip: 25; Prot: 24</small>	<b>ARROZ CON TOMATE</b> Tortilla de patatas con Lechuga y maíz Pan Integral Fruta <small>Kcal: 577; HC: 49; Lip: 28; Prot: 23</small>	<b>POTAJE DE ALUBIAS</b> Pollo en salsa con Boniato al horno Pan Yogur <small>Kcal: 582; HC: 48; Lip: 30; Prot: 22</small>
<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>
<b>PASTA CON ATÚN</b> Salchichas Pic-Nic con Judías verdes Pan Fruta <small>Kcal: 547; HC: 55; Lip: 29; Prot: 16</small>	<b>LENTEJAS</b> Lomo adobado con Champiñones Pan Integral Fruta <small>Kcal: 652; HC: 50; Lip: 29; Prot: 21</small>	<b>PATATAS EN BLANCO</b> Albóndigas de pescado (Merluza) en Salsa Pan Fruta <small>Kcal: 530; HC: 42; Lip: 32; Prot: 26</small>	<b>SOPA DE POLLO</b> Tortilla paisana Pan Integral Fruta <small>Kcal: 533; HC: 60; Lip: 24; Prot: 16</small>	<b>CREMA DE ZANAHORIAS</b> Pollo al ajillo con Patatas Pan Yogur <small>Kcal: 643; HC: 54; Lip: 21; Prot: 25</small>
<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>
<b>FABADA ASTURIANA</b> Pescado (Merluza) en salsa de Verduras con Pasas Pan Fruta <small>Kcal: 601; HC: 47; Lip: 32; Prot: 21</small>	<b>ARROZ CON VERDURAS</b> Tortilla de Patatas con Lechuga y zanahoria Pan integral Fruta <small>Kcal: 531; HC: 53; Lip: 35; Prot: 12</small>	<b>PASTA CARBONARA</b> Bolitas de patatas y atún con Ensalada de tomate y orégano Pan Fruta <small>Kcal: 555; HC: 57; Lip: 32; Prot: 11</small>	<b>PUCHERO</b> Albóndigas (Cerdo/ Ternera) en Tomate Pan Integral Fruta <small>Kcal: 658; HC: 48; Lip: 28; Prot: 24</small>	<b>LENTEJAS CON GUI SANTES</b> Hamburguesa (Pollo/ Pavo) con Verduritas asadas Pan Yogur <small>Kcal: 636; HC: 40; Lip: 32; Prot: 28</small>
<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	
<b>PASTA CON QUESO</b> Pescado (Abadejo) en Papillote Pan Fruta <small>Kcal: 535; HC: 51; LIP: 23; P: 26</small>	<b>ESTOFADO DE CERDO</b> Tortilla de patatas con Rodajas de Tomate Pan Integral Fruta <small>Kcal: 661; HC: 49; Lip: 28; Prot: 23</small>	<b>PATATAS RIOJANAS</b> Pescado ( Lenguado) en Salsa Verde Pan Fruta <small>Kcal: 656; HC: 50; Lip: 33; Prot: 17</small>	<b>MENU HAPPY</b> <small>Kcal: 529; HC: 50; Lip: 28; Prot: 22</small>	



www.comedoresjupes.com

Tenemos a su disposición los alérgenos de nuestros productos. [Consultenos 956 54 76 94 nutri@comedoresjupes.com](mailto:nutri@comedoresjupes.com)

Este menú esta supervisado por Álvaro García Pérez, Dietista - Nutricionista, nº colegiado AND-00647. Nutrición y Seguridad Alimentaria. Para cualquier duda acerca de nuestro menú contacte con nuestro equipo de Nutrición JUPES [nutri@comedoresjupes.com](mailto:nutri@comedoresjupes.com) o directamente con la dirección del centro.

