

# MENÚ ENERO Caliente (Entero)



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

2

3

FESTIVO

6

7

8

9

10



FIESTA

**CREMA DE VERDURAS**

Pescado (Lenguado) al Horno

Pan Integral

Fruta

Kcal: 596; HC: 83g; Lip: 18g; Prot: 27g

**PATATAS RIOJANAS**

Escalopin de Cerdo en Salsa con Zanahorias Baby

Pan

Fruta

Kcal: 676; HC: 82g; Lip: 24g; Prot: 34g

**ARROZ CON VERDURAS**

Salchichas Frescas con Judías Verdes

Pan Integral

Fruta

Kcal: 908; HC: 96g; Lip: 57g; Prot: 38g

**POTAJE JUDIAS VERDES Y CALABAZA**

Pescado (Merluza) a la roteña

Pan

Yogur

Kcal: 788; HC: 81g; Lip: 27g; Prot: 53g

13

14

15

16

17

**GUISO DE LENTEJAS**

Pollo al ajillo con calabacín

Pan

Fruta

Kcal: 830; HC: 81g; Lip: 38g; Prot: 33g

**PATATAS CON PESCADO**

Tortilla francesa con Ensalada

Pan Integral

Fruta

Kcal: 736; HC: 94g; Lip: 35g; Prot: 28g

**PASTA CON CALABACIN**

Lomo Adobado con Champiñones

Pan

Fruta

Kcal: 840; HC: 183g; Lip: 31g; Prot: 25g

**POTAJE**

Pescado (Abadejo) al ajo-perejil

Pan Integral

Fruta

Kcal: 731; HC: 74g; Lip: 22g; Prot: 48g

**SOPA DE AVE**

Albóndigas a la Jardinera

Pan

Yogur

Kcal: 959; HC: 125g; Lip: 23g; Prot: 57g

20

21

22

23

24

**PASTA CARBONARA**

Tortilla Francesa con Tomate y Orégano

Pan

Fruta

Kcal: 792; HC: 102g; Lip: 29g; Prot: 37g

**PATATAS CON VERDURAS**

Pescado (Merluza) al limón

Pan Integral

Fruta

Kcal: 770; HC: 88g; Lip: 31g; Prot: 37g

**ARROZ CON TOMATE**

Hamburguesa con judías verdes

Pan

Fruta

Kcal: 1063; HC: 124g; Lip: 50g; Prot: 28g

**CREMA DE CALABACIN Y CALABAZA**

Pollo en Salsa

Pan Integral

Fruta

Kcal: 868; HC: 61g; Lip: 24g; Prot: 48g

**LENTEJAS CON ZANAHORIAS**

Pescado (Lenguado) empanado

Pan

Yogur

Kcal: 724; HC: 78g; Lip: 22g; Prot: 49g

27

28

29

30

31

**ARROZ CON POLLO**

Tortilla de Patatas con Ensalada

Pan

Fruta

Kcal: 912; HC: 121g; Lip: 51g; Prot: 54g

**FABADA ASTURIANA**

Pescado (Merluza) a la vasca

Pan Integral

Fruta

Kcal: 1034; HC: 102g; Lip: 66g; Prot: 52g

**PASTA CON QUESO**

Croquetas

Pan

Fruta

Kcal: 732; HC: 108g; Lip: 33g; Prot: 40g

**LENTEJAS**

Revuelto de judías verdes

Pan Integral

Fruta

Kcal: 696; HC: 87g; Lip: 27g; Prot: 31g

**SOPA DE AVE**

Pescado (Bacalao) en tomate.

Pan

Yogur

Kcal: 929; HC: 142g; Lip: 29g; Prot: 39g

Tenemos a su disposición los alérgicos de nuestros productos. Consúltenos 956547694

[nutri@comedoresjupes.com](mailto:nutri@comedoresjupes.com)

Este menú está supervisado por Mari Maturana, Dietista Nutricionista nº colegiado

AND-00943.

Para cualquier duda acerca de nuestro menú póngase en contacto con nosotros.

