

MENÚ ENERO 2023.

Basal - - Cocina Central de Extremadura

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2

3

4

5

6

9 Arroz con Tomate
Tortilla de Patata **3**

Calabacín **9T**
Pan **1**
Fruta de Temporada **9T**

Kcal: 804 **Lip:** 28,22 **Prot:** 18,47 **HC:** 122,66

16 Crema de Calabaza
Merluza al Horno Encebollada **4-9T**

Arroz Pilaf **9T**
Pan **1**
Fruta de Temporada **9T**

Kcal: 528 **Lip:** 15,98 **Prot:** 21,80 **HC:** 76,85

23 Lentejas Estofadas **1T-9T**
Nuggets de Pescado **1-4-6**
Coliflor Rehogada con Ajo **9T**
Pan **1**
Fruta de Temporada **9T**

Kcal: 742 **Lip:** 27,05 **Prot:** 27,64 **HC:** 99,73

30 Macarrones con Tomate **1-3T**
Cinta de Lomo de Cerdo al Horno **9T**
Guisantes Salteados **9T**
Pan **1**
Fruta de Temporada **9T**

Kcal: 722 **Lip:** 20,55 **Prot:** 35,44 **HC:** 97,42

10 Lentejas Estofadas **1T-9T**
Hamburguesa a la Plancha **1-6-12**

Zanahorias al Vapor **9T**
Pan Integral **1**
Fruta de Temporada **9T**
Yogur **7**

Kcal: 764 **Lip:** 24,89 **Prot:** 34,57 **HC:** 106,29

17 Garbanzos con Verduras **9T-12**
Cinta de Lomo Adobada al Horno **1T-3T-6-7-9T-12**
Brócoli al Vapor **9T**
Pan Integral **1**
Fruta de Temporada **9T**
Yogur **7**

Kcal: 569 **Lip:** 20,19 **Prot:** 33,07 **HC:** 61,79

24 Pasta Napolitana **1-3T**
Ragout de Pollo **9T-12**
Judías Verdes al Ajillo **9T**
Pan Integral **1**
Fruta de Temporada **9T**
Yogur **7**

Kcal: 814 **Lip:** 24,11 **Prot:** 37,14 **HC:** 98,35

31 Potaje de Lentejas **1T-9T**
Tortilla de Patata **3**
Zanahorias al Vapor **9T**
Pan Integral **1**
Fruta de Temporada **9T**
Yogur **7**

Kcal: 849 **Lip:** 29,89 **Prot:** 33,12 **HC:** 115,43

11 Crema de Verduras
Filetes de Caballa **4-6**

Arroz Pilaf **9T**
Pan **1**
Fruta de Temporada **9T**

Kcal: 577 **Lip:** 18,38 **Prot:** 33,54 **HC:** 72,40

18 Arroz con Tomate
Varitas de Merluza **1-2T-3T-4-6T-7T-12T-14**

Ensalada de Lechuga y Maíz **9T-12**
Pan **1**
Fruta de Temporada **9T**

Kcal: 819 **Lip:** 29,28 **Prot:** 19,41 **HC:** 122,91

25 Alubias Blancas con Chorizo **6-9T**
Merluza al Vapor **4-9T**
Menestra Salteada **9T**
Pan **1**
Fruta de Temporada **9T**

Kcal: 759 **Lip:** 28,35 **Prot:** 38,12 **HC:** 89,57

12 Pasta Gratinada **1-3T-7**
Alitas de Pollo Adobadas al Horno **1T-4T-6T-7T-10T-12T**
Judías Verdes al Ajillo **9T**
Pan Integral **1**
Fruta de Temporada **9T**
Yogur **7**

Kcal: 891 **Lip:** 36,71 **Prot:** 40,15 **HC:** 101,13

19 Pasta en Salsa Provenzal **1-3T**
Tortilla Francesa **3**

Guisantes Salteados **9T**
Pan Integral **1**
Fruta de Temporada **9T**
Yogur **7**

Kcal: 753 **Lip:** 24,67 **Prot:** 25,08 **HC:** 106,34

26 Crema de Zanahoria
Rotti de Pavo **6-7-9T**
Champiñones Salteados **9T**
Pan Integral **1**
Fruta de Temporada **9T**
Yogur **7**

Kcal: 628 **Lip:** 24,99 **Prot:** 26,72 **HC:** 76,79

13 Alubias Blancas Guisadas **9T**
Tortilla de Patata **3**

Zanahorias Salteadas **9T**
Pan **1**
Fruta de Temporada **9T**

Kcal: 777,28 **Lip:** 26,68 **Prot:** 28,07 **HC:** 109,56

20 Lentejas con Verduras **1T-9T**
Magro de Cerdo **9T-12**

Patatitas al Vapor **9T**
Pan **1**
Fruta de Temporada **9T**

Kcal: 706,52 **Lip:** 18,03 **Prot:** 42,16 **HC:** 97,69

27 Arroz con Pollo
Tortilla de Espinacas **3**
Brócoli al Vapor **9T**
Pan **1**
Fruta de Temporada **9T**

Kcal: 843,75 **Lip:** 27,24 **Prot:** 26,61 **HC:** 122,88

ALÉRGENOS
1-Gluten
2-Crustaceo
3-Huevo
4-Pescado
5-Cacahuete
6-Soja
7-Leche y Derivados
8-Frutos Secos
9-Apio
10-Mostaza
11-Sesamo
12-Sulfitos
13-Altramuces
14-Moluscos

mediterránea