



Enero 2021

Dieta sin Gluten

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	11 de enero de 2021	12 de enero de 2021	13 de enero de 2021	14 de enero de 2021	15 de enero de 2021
	Crema de Calabaza	Garbanzos con Chorizo	Pasta Gratinada Dieta	Cazuela de Patatas con Verduras	Arroz con Tomate
	Cinta de Lomo de Cerdo al Horno	Tortilla de Patatas	Salmón a las Finas Hierbas	Pavo al Horno Marinado	Merluza al Horno con Limón
	Arroz Pilaf	Ensalada de Lechuga y Maíz	Guisantes Salteados	Calabacín	Zanahorias al Vapor
	Fruta, pan y agua	Fruta, pan integral y agua	Fruta, pan y agua	Fruta, pan integral, yogur y agua	Fruta, pan y agua
	18 de enero de 2021	19 de enero de 2021	20 de enero de 2021	21 de enero de 2021	22 de enero de 2021
	Pasta con Tomate Dieta	Alubias Blancas Guisadas	Arroz con Pollo	Sopa de Fideos Dieta	Crema de Zanahorias
	Jamonicos de Pollo al Horno	Tortilla de Patatas con Calabacín	Filetes de Caballa	Lomo en Salsa de Tomate	Bacalao al Horno al Ajillo
	Menestra Salteada	Calabaza	Ensalada de Lechuga y Zanahoria	Champiñones Salteados	Patatas Panaderas al Horno
	Fruta, pan y agua	Fruta, pan integral y agua	Fruta, pan y agua	Fruta, pan integral, yogur y agua	Fruta, pan y agua
V.N.	Kcal: 731 Lip: 29,44 Prot: 30,81 HC: 83,40	Kcal: 664 Lip: 27,25 Prot: 25,49 HC: 84,69	Kcal: 629 Lip: 19,86 Prot: 34,93 HC: 76,36	Kcal: 678 Lip: 31,45 Prot: 36,39 HC: 66,07	Kcal: 750,47 Lip: 30,37 Prot: 16,94 HC: 103,88
	25 de enero de 2021	26 de enero de 2021	27 de enero de 2021	28 de enero de 2021	29 de enero de 2021
	Arroz con Tomate	Crema de Verduras	Garbanzos Estofados	Psta con Atún Dieta	Alubias Blancas con Chorizo
	Abadejo al Horno en Salsa de Adobo	Filete de pollo a la plancha	Merluza al Horno Encebollada	Magro de Cerdo	Tortilla Francesa
	Zanahorias Salteadas	Ensalada de Lechuga y Maíz	Arroz Pilaf	Judías Verdes al Ajillo	Calabacín
	Fruta, pan y agua	Fruta, pan integral y agua	Fruta, pan y agua	Fruta, pan integral, yogur y agua	Fruta, pan y agua
V.N.	Kcal: 658 Lip: 21,34 Prot: 24,24 HC: 94,11	Kcal: 622 Lip: 25,29 Prot: 24,98 HC: 87,23	Kcal: 652 Lip: 20,86 Prot: 28,53 HC: 90,79	Kcal: 772 Lip: 32,50 Prot: 35,10 HC: 84,92	Kcal: 569,68 Lip: 23,96 Prot: 19,88 HC: 69,50



Catering y Restauración de Extremadura, S.L.

Registro Sanitario: 26.06128/BA