ENERO 2023

BASAL

SAGRADO CORAZÓN

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 VACACIONES DE NAVIDAD	**3** VACACIONES DE NAVIDAD	**4** VACACIONES DE NAVIDAD	**5** VACACIONES DE NAVIDAD	**6** VACACIONES DE NAVIDAD
9 Arroz con verduras Huevos moll Ensalada de lechuga y maíz Pan blanco y Fruta fresca Azúcares:23.4g - Sal:1.9g	**10** Judías verdes a la portuguesa Lomo de cerdo a la española Patatas fritas Pan blanco y Fruta fresca Azúcares:20.3g - Sal:2.1g	**11** Sopa de cocido con fideos Cocido completo – Pan blanco y Natillas Azúcares:20.7g - Sal:1.4g	**12** Crema de verduras y hortalizas Canelones de carne con bechamel gratinados – Pan blanco y Fruta fresca Azúcares:17.8g - Sal:2.5g	**13** Lentejas con calabaza Limanda a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Pan blanco y Yogur sabor Azúcares:18.4g - Sal:3.5g
16 Sopa de picadillo Hamburguesa de ternera a la plancha Puré de patata Pan blanco y Fruta fresca Azúcares:17.8g - Sal:2.6g	**17** Arroz salteado con champiñones y pavo Caballa en salsa de tomate Ensalada de lechuga y tomate Pan blanco y Fruta fresca Azúcares:23.3g - Sal:1.9g	**18** Crema de acelgas, puerro y zanahoria Jamoncitos de pollo asados a las finas hierbas Patatas panadera al horno Pan blanco y Yogur sabor Azúcares:21.1g - Sal:1.8g	**19** Coditos al pesto Tortilla de patata y calabacín Ensalada de lechuga y zanahoria Pan blanco y Fruta fresca Azúcares:19.6g - Sal:7.7g	**20** Alubias pintas con arroz Merluza al gratén Ensalada de lechuga y maíz Pan blanco y Yogur sabor Azúcares:25.7g - Sal:4.4g
23 Lentejas con patatas San Jacobo Ensalada de lechuga y tomate Pan blanco y Fruta fresca Azúcares:24.0g - Sal:1.7g	**24** Fideuá de pollo y verduras Revuelto de queso Ensalada de lechuga y remolacha Pan blanco y Fruta fresca Azúcares:20.5g - Sal:1.8g	**25** Crema de zanahoria Magro de cerdo a la riojana Patatas dado Pan blanco y Yogur sabor Azúcares:17.7g - Sal:2.2g	**26** Sopa de cocido con fideos Cocido completo – Pan blanco y Fruta fresca Azúcares:20.7g - Sal:1.4g	**27** Arroz con salsa de tomate Abadejo a la bilbaína Ensalada de lechuga y aceitunas Pan blanco y Yogur sabor Azúcares:16.7g - Sal:2.0g
30 Crema de calabacín Tortilla de patata y cebolla Tomate aliñado con orégano Pan blanco y Fruta fresca Azúcares:21.4g - Sal:3.4g	**31** Patatas en salsa verde Ternera al horno con salsa estrogonoff Arroz pilaf Pan blanco y Fruta fresca Azúcares:19.8g - Sal:2.1g			