

MENÚS SALUDABLES PARA TODA LA FAMILIA Diciembre 2019 – Enero 2020

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
<p>16</p> <p><i>Crema de coliflor Rosada con pisto</i> Energía:580.7 Kcal HC:72g Az:33g P:306g G:19g GS:2.7g Sal:0.9g</p>	<p>17</p> <p><i>Cazuela de fideos y merluza Pechuga de pollo asada con judías verdes</i> Energía:488Kcal HC:52g Az: 12.5g P:23g G:21g GS:3g Sal:0.5g</p>	<p>18</p> <p><i>Potaje de lentejas Tortilla francesa con zanahorias especiadas</i> Energía:577.6 Kcal HC:62g Az:17g P:25g G:25g GS:4.3g Sal: 1.8g</p>	<p>19</p> <p><i>Potaje de alubias Cazón adobado con menestra de verduras</i> Energía:550 Kcal HC:63g Az: 11.2g P:34g G:17g GS:2.2g Sal: 0.6g</p>	<p>20</p> <p><i>Estofado de pollo Pisto con huevo</i> Energía:502.3 Kcal HC:54g Az: 13g P:36g G:16g GS:2.4g Sal: 0.9g</p>	<p>21</p> <p><i>Sopa de arroz Hamburguesas de pollo con verduras al horno</i> Energía:586.4 Kcal HC:47g Az: 9.8g P:22g G:34g GS:10g Sal:2g</p>
<p>23</p> <p><i>Arroz salteado con verduras Mero al horno con pisto</i> Energía:556Kcal HC:68g Az:10.7g P:25.6g G:20g GS:2.9g Sal: 1.2g</p>	<p>24</p> <p><i>Cocido Andaluz Tortilla de patatas y verduras salteadas</i> Energía:585.5Kcal HC:75g Az:14.4g P:23g G:22g GS:2.7g Sal: 1.7g</p>	<p>25</p> <p><i>Potaje de lentejas Merluza al limón con menestra de verduras</i> Energía:555Kcal HC:60g Az:15.7g P:35g G:20g GS:2.8g Sal: 0.5g</p>	<p>26</p> <p><i>Sopa de cebolla Pollo al chilindrón con cous-cous</i> Energía:550 Kcal HC:53g Az:7.5g P:35g G:22g GS:3.9g Sal: 0.5g</p>	<p>27</p> <p><i>Alubias estofadas Cazón adobado con brócoli</i> Energía:587 Kcal HC:65g Az:5g P:29g G:24g GS:4.1g Sal: 0.4g</p>	<p>28</p> <p><i>Paella de verduras Lomo en salsa de champiñones</i> Energía:598 Kcal HC:68g Az:12.6g P:28g G:24g GS:5.8g Sal: 0.5g</p>
<p>30</p> <p><i>Crema de puerro, zanahoria Ragout de pavo con patatas en salsa</i> Energía:577Kcal HC:71g Az:32.5g P:26g G:21g GS:3.1g Sal: 1g</p>	<p>31</p> <p><i>Guiso de alubias blancas Merluza al ajillo con Arroz Pilaf</i> Energía:583.9Kcal HC:65g Az:7.3g P:23g G:26g GS:3.4g Sal:0.6g</p>	<p>1</p> <p><i>Sopa de picadillo Hamburguesas de pollo con cous cous de verduras</i> Energía:568Kcal HC:64g Az:14g P:316g G:21g GS:4.3g Sal: 2.2g</p>	<p>2</p> <p><i>Crema de zanahorias Emperador al horno con champiñones</i> Energía:581.6Kcal HC:66g Az:14.2g P:21g G:26g GS: 6.8g Sal: 1.3g</p>	<p>3</p> <p><i>Sopa de verduras y fideos Calamares a la romana con pisto</i> Energía:550.2Kcal HC:57g Az:9.8g P:28g G:23g GS:3.5g Sal:1.4g</p>	<p>4</p> <p><i>Potaje de garbanzos Tortilla francesa con salteado de berenjena y zanahoria</i> Energía:587Kcal HC:59g Az:11 g P:27g G:27g GS:4.4g Sal:1.5g</p>
<p>6</p> <p><i>Potaje de lentejas Revuelto de judías verdes con patatas aliñadas</i> Energía:535 Kcal HC:53g Az:11.2g P:18g G:28g GS:4.8g Sal:0.3g</p>	<p>7</p> <p><i>Crema de calabaza Ternera a la jardinera con cous-cous</i> Energía:546.5 Kcal HC:67g Az:10.6g P:27g G:19g GS: 3.6g Sal: 1.3g</p>	<p>8</p> <p><i>Patata en ajopollo Caballa al horno con patatas cocidas</i> Energía:594 Kcal HC: 78g Az:17g P:26g G:20g GS:3.9g Sal: 1.8g</p>	<p>9</p> <p><i>Menestra de verduras Lomo al ajillo con verduras</i> Energía:547.6Kcal HC:53g Az:13.9g P:25g G:26g GS: 4.9g Sal: 0.6g</p>	<p>10</p> <p><i>Arroz campero Tortilla francesa con pisto</i> Energía:569Kcal HC:73g Az:8.8g P:24g G:21g GS: 3.5g Sal: 1.8g</p>	<p>11</p> <p><i>Potaje de habichuelas Merluza en salsa verde con salteado de champiñones</i> Energía:500.8 Kcal HC:53g Az:8g P:32g G:18g GS: 2g Sal: 0.4g</p>
<p>13</p> <p><i>Cocido andaluz Tortilla de patatas y espinacas con zanahorias salteadas</i> Energía:598 Kcal HC:72g Az:21g P:22g G:25g GS:4.8g Sal: 1.3g</p>	<p>14</p> <p><i>Sopa de fideos Albondigas en salsa jardinera</i> Energía:571 Kcal HC:55g Az: 13g P:20g G:30g GS:7.5g Sal: 1g</p>	<p>15</p> <p><i>Guiso de alubias blancas Abadejo con salsa de tomate</i> Energía:569 Kcal HC:54g Az:8.6g P:46g G:19g GS:2.5g Sal: 0.5g</p>	<p>16</p> <p><i>Patatas guisadas con calamar Pollo al horno con zanahorias</i> Energía:557 Kcal HC:55g Az: 16.5g P:28g G:25g GS:4.9g Sal: 0.8g</p>	<p>17</p> <p><i>Arroz con judías verdes y calabacín Filete de merluza al horno con setas al ajillo</i> Energía:518 Kcal HC:67g Az:6g P:24g G:17g GS:2.7g Sal: 0.4g</p>	<p>18</p> <p><i>Crema de calabacín Lomo al ajillo con arroz pilaf</i> Energía:555 Kcal HC:70g Az:7.12g P:21g G:21g GS: 4.6g Sal: 0.8g</p>
<p>20</p> <p><i>Potaje de garbanzos Mero al horno con menestra</i> Energía:572.9 Kcal HC:58g Az:18.6g P:32g G:24g GS: 3.2g Sal: 1.7g</p>	<p>21</p> <p><i>Arroz caldoso de verduras Pollo al chilindrón</i> Energía:562.2 Kcal HC:71g Az:10g P:25g G:20g GS:3.2g Sal: 0.4g</p>	<p>22</p> <p><i>Potaje de alubias Tortilla española con zanahorias salteadas</i> Energía:547Kcal HC:52g Az: 11.7g P:23g G:27g GS:4.1g Sal: 1.7g</p>	<p>23</p> <p><i>Fideuá de pescado Lomo en salsa de champiñones</i> Energía:550.9 Kcal HC:58g Az: 8.2g P:26g G:24g GS:4.8g Sal: 0.8g</p>	<p>24</p> <p><i>Sopa de picadillo Aguja al horno con salsa verde y pisto</i> Energía:559Kcal HC:71g Az:4.2g P:26g G:19g GS:3.1g Sal:2.7g</p>	