

## Menú saludable dieta mediterránea. Enero-febrero 2020

| LUNES  | MARTES   | MIÉRCOLES   | JUEVES   | VIERNES  | SÁBADO   |
|--|--|---|--|--|--|
| 20 enero   | 21 enero   | 22 enero  | 23 enero   | 24 enero   | 25 enero   |
| <i>Potaje de garbanzos<br/>Mero al horno con<br/>menestra</i><br>Energía:572.9 Kcal HC:58g Az:19g<br>P:32g G:24g GS:3g Sal:1g                        | <i>Arroz caldoso de verduras<br/>Pollo al chilindrón</i><br>Energía:562.2 Kcal HC:71g Az:10g<br>P:25g G:20g GS:3.2g Sal:1g                       | <i>Potaje de alubias<br/>Tortilla española con<br/>zanahorias salteadas</i><br>Energía:547Kcal HC:52g Az:12g<br>P:23g G:27g GS:4g Sal:1g      | <i>Fideuá de pescado<br/>Lomo en salsa<br/>de champiñones</i><br>Energía:550.9 Kcal HC:58g Az:8g<br>P:26g G:24g GS:5g Sal:18g  | <i>Sopa de picadillo<br/>Aguja al horno con salsa<br/>verde y pisto</i><br>Energía:559Kcal HC:71g Az:4g<br>P:26g G:19g GS:3.1g Sal:1g                      | <i>Crema de coliflor<br/>Rosada con pisto</i><br>Energía:580 Kcal HC:72g Az:33g<br>P:306g G:19g GS:2.7g Sal:1g   |
| 27 enero   | 28 enero   | 29 enero  | 30 enero   | 31 enero   | <b>FEBRERO 1</b>   |
| <i>Cazuela de fideos y merluza<br/>Pechuga de pollo asada<br/>con judías verdes</i><br>Energía:488Kcal HC:52g Az:12.5g<br>P:23g G:21g GS:3g Sal:0.5g | <i>Potaje de lentejas<br/>Tortilla francesa con<br/>zanahorias especiadas</i><br>Energía:578 Kcal HC:62g Az:17g<br>P:25g G:25g GS:4.3g Sal:1g    | <i>Potaje de alubias<br/>Cazón adobado con<br/>menestra de verduras</i><br>Energía:550 Kcal HC:63g Az:11g<br>P:34g G:17g GS:3g Sal:1g         | <i>Estofado de pollo<br/>Pisto con huevo</i><br>Energía:502.3 Kcal HC:54g Az:13g<br>P:36g G:16g GS:2.4g Sal:1g   | <i>Sopa de arroz<br/>Hamburguesas de pollo<br/>con verduras al horno</i><br>Energía:586.4 Kcal HC:47g<br>Az:9.8g P:22g G:34g GS:10g Sal:1g                 | <i>Cocido Andaluz<br/>Tortilla de patatas y<br/>verduras salteadas</i><br>Energía:585.5Kcal HC:75g Az:14.4g<br>P:23g G:22g GS:2.7g Sal:1g              |
| <b>3 febrero</b>   | <b>4 febrero</b>   | <b>5 febrero</b>  | <b>6 febrero</b>   | <b>7 febrero</b>   | <b>8 febrero</b>   |
| <i>Arroz salteado con verduras<br/>Mero al horno con pisto</i><br>Energía:556Kcal HC:68g Az:10g<br>P:25.6g G:20g GS:2.9g Sal:1g                      | <i>Potaje de lentejas<br/>Merluza al limón con<br/>menestra de verduras</i><br>Energía:555Kcal HC:60g Az:16g<br>P:35g G:20g GS:2.8g Sal:1g       | <i>Sopa de cebolla<br/>Pollo al chilindrón<br/>con cous-cous</i><br>Energía:550 Kcal HC:53g Az:7g<br>P:35g G:22g GS:3.9g Sal:1g               | <i>Alubias estofadas<br/>Cazón adobado con brócoli</i><br>Energía:587 Kcal HC:65g Az:5g<br>P:29g G:24g GS:4.1g Sal:1g  | <i>Crema de puerro, zanahoria<br/>Ragout de pavo con<br/>patatas en salsa</i><br>Energía:577Kcal HC:71g Az:32.5g P:26g<br>G:21g GS:3.1g Sal:1g             | <i>Paella de verduras<br/>Lomo en salsa de champiñones</i><br>Energía:598 Kcal HC:68g Az:14g<br>P:28g G:24g GS:5.8g Sal:1g                             |
| <b>10 febrero</b>  | <b>11 febrero</b>  | <b>12 febrero</b>   | <b>13 febrero</b>  | <b>14 febrero</b>  | <b>15 febrero</b>  |
| <i>Guiso de alubias blancas<br/>Merluza al ajillo con<br/>arroz Pilaf</i><br>Energía:583.9Kcal HC:65g Az:10g<br>P:23g G:26g GS:3.4g Sal:1g           | <i>Sopa de picadillo<br/>Hamburguesas de pollo con<br/>cous cous de verduras</i><br>Energía:568Kcal HC:64g Az:14g<br>P:316g G:21g GS:4.3g Sal:1g | <i>Crema de zanahorias<br/>Emperador al horno<br/>con champiñones</i><br>Energía:582Kcal HC:66g Az:14g<br>P:21g G:26g GS:6.8g Sal:1g          | <i>Sopa de verduras<br/>y fideos<br/>Calamares a la romana<br/>con pisto</i><br>Energía:550.2Kcal HC:57g Az:9g<br>P:28g G:23g GS:3.5g Sal:1g                           | <i>Potaje de garbanzos<br/>Tortilla francesa con salteado<br/>de berenjena y zanahoria</i><br>Energía:587Kcal HC:59g Az:11 g<br>P:27g G:27g GS:4.4g Sal:1g | <i>Potaje de lentejas<br/>Revuelto de judías verdes<br/>con patatas aliñadas</i><br>Energía:535 Kcal HC:53g Az:12g<br>P:18g G:28g GS:4.8g Sal:1g       |
| <b>17 febrero</b>  | <b>18 febrero</b>  | <b>19 febrero</b>   | <b>20 febrero</b>  | <b>21 febrero</b>  | <b>22 febrero</b>  |
| <i>Crema de calabaza<br/>Ternera a la jardinera<br/>con cous-cous</i><br>Energía:546.5 Kcal HC:67g Az:10g<br>P:27g G:19g GS:3.6g Sal:1g              | <i>Patata en ajopollo<br/>Caballa al horno con<br/>patatas cocidas</i><br>Energía:594 Kcal HC:78g Az:17g<br>P:26g G:20g GS:3.9g Sal:1g           | <i>Menestra de verduras<br/>Lomo al ajillo con verduras</i><br>Energía:547.6Kcal HC:53g Az:13.9g<br>P:25g G:26g GS:4.9g Sal:1g                | <i>Arroz campero<br/>Tortilla francesa con pisto</i><br>Energía:569Kcal HC:73g Az:8.8g<br>P:24g G:21g GS:3.5g Sal:1g   | <i>Potaje de habichuelas<br/>Merluza en salsa verde con<br/>salteado de champiñones</i><br>Energía:500.8 Kcal HC:53g Az:8g<br>P:32g G:18g GS:2g Sal:1g     | <i>Cocido andaluz<br/>Tortilla de patatas y espinacas<br/>con zanahorias salteadas</i><br>Energía:598 Kcal HC:72g Az:21g<br>P:22g G:25g GS:4.8g Sal:1g |
| <b>24 febrero</b>  | <b>25 febrero</b>  | <b>26 febrero</b>   | <b>27 febrero</b>  | <b>28 febrero</b>  | <b>29 febrero</b>  |
| <i>Sopa de fideos<br/>Albondigas en salsa<br/>jardinera</i><br>Energía:571 Kcal HC:55g Az:13g<br>P:20g G:30g GS:7.5g Sal:1g                          | <i>Guiso de alubias blancas<br/>Abadejo con salsa<br/>de tomate</i><br>Energía:569 Kcal HC:54g Az:8g<br>P:46g G:19g GS:2.5g Sal:1g               | <i>Patatas guisadas<br/>con calamar<br/>Pollo al horno con<br/>zanahorias</i><br>Energía:557 Kcal HC:55g Az:16g<br>P:28g G:25g GS:4.9g Sal:1g | <i>Arroz con judías verdes<br/>y calabacín<br/>Filete de merluza al horno<br/>con setas al ajillo</i><br>Energía:518 Kcal HC:67g Az:10g<br>P:24g G:17g GS:2.7g Sal:14g | <i>Crema de calabacín<br/>Lomo al ajillo con arroz pilaf</i><br>Energía:555 Kcal HC:70g Az:12g<br>P:21g G:21g GS:4.6g Sal:1g                               | <i>Potaje de garbanzos<br/>Mero al horno con menestra</i><br>Energía:572.9 Kcal HC:58g Az:18g<br>P:32g G:24g GS:3.2g Sal:1g                            |



## Menú saludable dieta mediterránea. Enero-febrero 2020