

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: Enero 2024

SIERVAS DE SAN JOSE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
1 VACACIONES	2 VACACIONES	3 VACACIONES	4 VACACIONES	5 VACACIONES	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
8 Lentejas estofadas con arroz Tortilla francesa con atún con cebolla Yogur y pan	9 Macarrones gratinados Lomo a la plancha Fruta y pan	10 Patatas estofadas con magro Limanda al horno Fruta y pan	11 Sopa de pescado Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y cebolla Yogur y pan	12 Salteado de judías verdes con salsa de tomate Abadejo orly con patatas Yogur y pan	VE: 2647/633 GT: 16 GS: 4 HC: 113 AZ: 19 PROT: 40 SAL: 1
15 Crema de puerros Huevos revueltos con ensalada de lechuga y cebolla Yogur y pan	16 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan	17 Tricolor de verdura rehogada Filete de merluza rebozada con patatas fritas Yogur y pan	18 Alubias pintas estofadas Tiras de pollo con salsa de tomate Fruta y pan	19 Espaguetis a la boloñesa Pescado fresco con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	VE: 2628/629 GT: 18 GS: 4 HC: 86 AZ: 21 PROT: 36 SAL: 1
22 Gratén de coliflor con bechamel Salchichas al horno Yogur y pan	23 Crema de calabaza Lomo asado Fruta y pan	24 Lentejas estofadas con chorizo Pescado al horno con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogur y pan	25 JJGG PARIS	26 Arroz tres delicias Merluza en salsa marinera Yogur y pan	VE: 2817/674 GT: 18 GS: 6 HC: 88 AZ: 15 PROT: 38 SAL: 2
29 Crema de calabacín Pollo asado con salsa barbacoa con patatas fritas Yogur y pan	30 Arroz a la cubana Rabas de calamar con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan	31 Sopa de cocido Cocido completo Yogur y pan			VE: 3434/822 GT: 32 GS: 8 HC: 91 AZ: 18 PROT: 42 SAL: 1