

ENERO

BIESCAS 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8	9	10	11	12
Macarrones boloñesa Albóndigas de pescado en salsa con lechuga Pan, fruta y agua 650Kcal.	Borraja con patatas Pechugas a la plancha con ensalada y huevo duro Pan, fruta y agua 685Kcal	Lentejas estofadas Merluza al horno encebollado Pan, lácteo y agua 675Kcal.	Arroz con tomate Salchichas con ensalada y tomate Pan integral, lácteo u agua 620 kcal	Crema de calabacín Ternera guisada con guisantes y zanahorias Pan, fruta y agua 690 kcal.
15	16	17	18	19
Judías verdes Pollo asado con ensalada de tomate Pan, fruta y agua 750Kcal.	Garbanzos en salsa Merluza al horno con gambas salteadas Pan, fruta y agua 685Kcal.	Puré hortelana Chuletas pavo a la plancha con lechuga Pan, lácteo y agua 710Kcal.	Espaguetis carbonara Tortilla patata y ensalada Pan integral, fruta y agua 695Kcal.	Arroz con verduras Salmón al horno con ensalada de tomate Pan, fruta y agua 675Kcal.
22	23	24	25	26
Macarrones con tomate Lomo a la plancha con lechuga y maíz Pan, fruta y agua 725Kcal	Judías blancas Filete de merluza con ensalada y tomate Pan, fruta y agua 735Kcal.	Arroz con tomate Pechuga de pollo a la riojana Pan, lácteo y agua 640Kcal.	Crema de puerros Hamburguesa con ensalada y huevo duro Pan integral, fruta y agua 760 kcal.	Acelgas con jamón Bacalao al horno con ensalada de tomate Pan, fruta y agua 690 Kcal.
29	30	31		
Arroz de verduras Tortilla francesa con tomate natural Pan, fruta y agua 635Kcal.	Sopa de cocido Muslos de pollo guisados con ensalada de lechuga Pan, fruta y agua 635Kcal.	Garbanzos Salchichas de pollo con ensalada de tomate Pan, lácteo y agua 710Kcal.		

RECOMENDADOR DE CENAS

COMIDA



CENA



PASTA / ARROZ

CARNE



PASTA / ARROZ

PESCADO



PASTA / ARROZ

HUEVO



VERDURA

CARNE



VERDURA

PESCADO



VERDURA

HUEVO



LEGUMBRES

CARNE



LEGUMBRES

PESCADO



LEGUMBRES

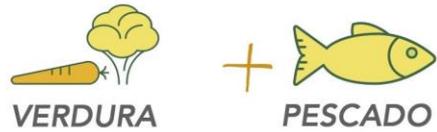
HUEVO



FRUTA



LÁCTEO



VERDURA

PESCADO



VERDURA

HUEVO



VERDURA

CARNE



PASTA / ARROZ

PESCADO



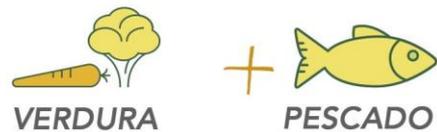
PASTA / ARROZ

HUEVO



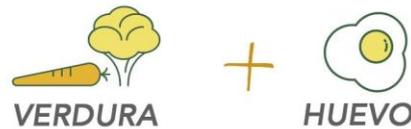
PASTA / ARROZ

CARNE



VERDURA

PESCADO



VERDURA

HUEVO



VERDURA

CARNE



LÁCTEO



FRUTA