

ENERO					BIESCAS 2025
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
		8	9	10	
		Arroz con tomate Salchichas con ensalada y tomate Pan, lácteo y agua 620 kcal	Lentejas estofadas Merluza al horno encebollado Pan integral, fruta y agua 675Kcal.	Crema de calabacín Ternera guisada con guisantes y zanahorias Pan, fruta y agua 690 kcal.	
13	14	15	16	17	
Judías verdes Pollo asado con ensalada de tomate y atún Pan, fruta y agua 750Kcal.	Garbanzos en salsa Merluza al horno con gambas salteadas Pan, fruta y agua 685Kcal.	Puré hortelana Chuletas de pavo a la plancha con lechuga y atún Pan, lácteo y agua 710Kcal.	Espaguetis carbonara Tortilla francesa de jamón york con lechuga y maíz Pan integral, fruta y agua 695Kcal.	Arroz con verduras Salmón al horno con ensalada de tomate Pan, fruta y agua 675Kcal.	
20	21	22	23	24	
Macarrones con tomate Lomo de cerdo a la plancha con lechuga Pan, fruta y agua 725Kcal	Acelgas con jamón Filete de merluza al horno con ensalada y tomate Pan, fruta y agua 735Kcal.	Arroz con tomate y huevo a la plancha Pechuga de pollo a la riojana Pan, lácteo y agua 640Kcal.	Crema de puerros Hamburguesa con lechuga, atún y tomate natural Pan integral, fruta y agua 760 kcal.	Judías blancas Bacalao al horno con ensalada de tomate Pan, fruta y agua 690 Kcal.	
27	28	29	30	31	
Arroz de pescado Pechugas a la plancha con ensalada y huevo duro Pan, fruta y agua 635Kcal.	Borraja con patatas Rollitos de salmón al horno con salsa de verduras Pan, fruta y agua 685Kcal	Sopa de cocido Salchichas de pollo con ensalada de tomate Pan, lácteo y agua 650Kcal.	Judías verdes con patatas Muslos de pollo asados con ensalada de lechuga Pan integral, fruta y agua 635Kcal.	Garbanzos con arroz Albóndigas de pescado en salsa con lechuga Pan, fruta y agua 710Kcal.	

RECOMENDADOR DE CENAS

COMIDA



CENA

