



C.C.E VIRGEN DEL PASICO MENÚ ENERO CURSO 22/23

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA DEL 9 AL 13 DE ENERO	ENSALADA CON MAIZ GUIZO DE MERLUZA CON PATATA CROQUETAS PAN INTEGRAL MANZANA Kcal: 612 Pt:18,5% Hc:55,9% Lip:25,6%	ENSALADA ALIÑADA SOPA GUIZO DE PELOTAS Y GARBANZOS PAN DE PUEBLO NARANJA Kcal: 583 Pt:14,9% Hc:65,1% Lip:20%	MOJETE MURCIANO CREMA DE VERDURAS PASTA CON JAMÓN YORK Y VERDURA PAN DE CENTENO PERA Kcal: 796 Pt:13,3% Hc:51,2% Lip:35,5%	ENSALADA CON ATÚN ESTOFADO DE TERNERA QUESO FRESCO PAN INTEGRAL PLÁTANO Kcal: 628 Pt:24,3% Hc:43,4% Lip:32,2%	ENSALADA CAMPESINA ARROZ A LA CUBANA CON SALCHICHA TORTILLA FRANCESA PAN BLANCO MANDARINA Kcal: 911 Pt:14,6% Hc:49,2% Lip:36,2%
CENAS	CREMA VERDURAS TORTILLA FRANCESA FRUTA	WOK DE VERDURAS SALMÓN PLANCHA YOGUR	REVUELTO AJETES POLLO PLANCHA FRUTA	BRÓCOLI AL VAPOR LENGUADO YOGUR	MINI PIZZAS DE BERENJENA YOGUR CON FRUTA
SEMANA DEL 16 AL 20 DE ENERO	ENSALADA DE TOMATE POLLO EN PEPITORIA ZARANGOLLO PAN BLANCO PERA Kcal: 749 Pt:21,4% Hc:39,5% Lip:39,1%	ENSALADA MIXTA LENTEJAS CON CHORIZO LOMO ADOBADO PAN INTEGRAL MANDARINA Kcal: 876 Pt:22,1% Hc:41,9% Lip:36%	ENSALDA DE MAIZ MERLUZA AL HORNO CON PATATA PURE DE VERDURAS PAN DE PUEBLO MANZANA Kcal: 597 Pt:21,1% Hc:55,9% Lip:23%	MOJETE MURCIANO TALLARINES CON ATUN JAMÓN YORK PAN DE CENTENO NARANJA CON CANELA Kcal:1000 Pt:21,3% Hc:52,5% Lip:26,2%	ENSALADA DE ATUN FIDEUA MERLUZA EMPANADA PAN INTEGRAL PLÁTANO Kcal:756 Pt:25,3% Hc:49,9% Lip:24,8%
CENAS	SOPA DE VERDURAS BOQUERÓN REBOZADO YOGUR	JUDÍAS VERDES CON JAMÓN Y HUEVO FRUTA	HAMBURGUESAS DE COLIFLOR YOGUR	PURE VERDURAS POLLO PLANCHA FRUTA	PIZZA CASERA FRUTA
SEMANA DEL 23 AL 27 DE ENERO	ENSALADA DE MAIZ PASTA BOLOÑESA TORTILLA FRANCESA PAN INTEGRAL MANDARINA Kcal:768 Pt: 22,1% Hc:55,6% Lip:22,4%	ENSALADA DE ATÚN PURÉ DE VERDURAS PECHUGA EMPANADA CON PATATAS FRITAS PAN CENTENO PERA Kcal: 652 Pt:23,5% Hc:52,8% Lip:23,7%	ENSALADA ALIÑADA SOPA GUIZO DE PELOTAS PAN BLANCO MANZANA Kcal: 529 Pt:13,2% Hc:65,3% Lip:21,5%	ENSALADA DE TOMATE CALDERO JAMÓN SERRANO PAN DE CENTENO PLÁTANO Kcal: 831 Pt:21,5% Hc:46,7% Lip:31,8%	ENSALADA CON ATÚN LENTEJAS ESTOFADAS SALMÓN PLANCHA PAN BLANCO UVAS Kcal: 912 Pt:22,8% Hc:55,6% Lip:21,7%
CENAS	VERDURA AL VAPOR BROCHETA POLLO YOGUR	PISTO DE VERDURAS CON HUEVO POCHE FRUTA	SOPA DE VERDURAS DORADA PLANCHA FRUTA	CREMA VERDURAS HUEVO PLANCHA YOGUR	FAJITAS DE POLLO Y VERDURA FRUTA
SEMANA DEL 31 DE ENERO		ENSALADA ALIÑADA OLLA GITANA TORTILLA DE PATATA PAN INTEGRAL MANDARINA Kcal: 969 Pt:14,9% Hc:54,5% Lip:30,6%			
CENAS		MERLUZA AL PAPILLOTE CON VERDURA YOGUR			

La empresa se reserva el derecho de realizar cambios por causas justificada.

Menú elaborado por:



M^a Carmen Marín Soto
D. Nutrición Humana y dietética
L.CC. Tecnología de los Alimentos

Telf: 699 301 395 - nutricarm@hotmail.es
Plaza los Pañeros, nº 2 - La Puebla