Enero 2022

CEP ANTONIO DE ULLOA

Menú basal

CATERING 45
Enseñar a comer

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3	**4**	**5**	**6** FIESTA	**7**
10 Ensalada lechuga, zanahoria y maíz Lentejas con arroz Pan blanco Fruta del Tiempo *Cena: Calabacín a la plancha y salmón al papillote. Fruta* 695.84 KC 24.91 PR 118.78 HC 9.06 LP 1.56 GS	**11** Ensalada Morada (lech, lomb, pep) Fideuá con pescado Pan integral Yogur *Cena: Tosta de hummus y pechuga de pollo a la plancha. Fruta* 650.76 KC 29.49 PR 97.67 HC 13.95 LP 3.93 GS	**12** Ensalada de lech, zanah. y aceitunas Arroz con habichuelas Pan blanco Fruta del Tiempo *Cena: Sopa de verduras y gallo a la plancha. Fruta* 566.89 KC 18.57 PR 76.50 HC 9.48 LP 1.80 GS	**13** Crema de calabacín Tortilla de patata Pan integral Yogur *Cena: Habas rehogadas y hamburguesa a la plancha. Fruta* 645.55 KC 24.37 PR 67.79 HC 28.74 LP 7.19 GS	**14** Rollitos de pavo con verduras Guisado de pescado Pan blanco Fruta del Tiempo *Cena: Chips de boniato al horno y lenguado a la plancha. Fruta* 568.66 KC 30.03 PR 87.55 HC 8.68 LP 1.64 GS
17 Ensalada caprichosa (lech, manzana, Marmitako de atún Pan blanco Fruta del Tiempo *Cena: Hervido de judías y tortilla francesa. Fruta* 568.49 KC 18.49 PR 86.99 HC 14.06 LP 3.04 GS	**18** Ensalada de la huerta (lech,pepino, Macarrones con tomate y bacon Pan integral Yogur *Cena: Zanahoria salteada con guisantes y pavo a la plancha. Fruta* 741.49 KC 23.82 PR 92.92 HC 28.47 LP 9.80 GS	**19** Ensalada lechuga, remolacha y Olla gitana Pan blanco Fruta del Tiempo *Cena: Crema de calabacín y trucha al horno. Fruta* 631.81 KC 19.27 PR 100.87 HC 9.77 LP 1.75 GS	**20** Ensalada de lechuga, zanah. y lomb. Habichuelas estofadas Pan integral Yogur *Cena: Verduras salteadas y lomo a la plancha. Fruta* 579.69 KC 30.17 PR 47.56 HC 12.17 LP 4.09 GS	**21** Ensalada mixta (lechuga, tomate, pavo) Arroz con pollo y verduras Pan blanco Fruta del Tiempo *Cena: Pizza casera de verduras. Fruta* 849.06 KC 32.53 PR 139.87 HC 16.26 LP 3.65 GS
24 Ensalada Verde (lechuga, pepino, olivas) Lentejas con costillejas Pan blanco Fruta del Tiempo *Cena: Sopa con estrellitas y rape al limón. Fruta* 738.70 KC 31.21 PR 102.61 HC 17.78 LP 4.50 GS	**25** Ensalada de lechuga, tomate y maíz Cocido completo Pan integral Yogur *Cena: Escalivada con atún y huevo duro. Fruta* 595.49 KC 36.71 PR 62.45 HC 19.88 LP 6.69 GS	**26** Ensalada de lech, zanah, remolacha Pasta a la marinera Pan blanco Fruta del Tiempo *Cena: Crema de brócoli y tostada de jamón serrano. Fruta* 729.02 KC 26.15 PR 127.03 HC 10.31 LP 1.53 GS	**27** Ensalada lechuga, zanahoria y cebolla Estofado de ternera Pan integral Yogur *Cena: Ensalada y brocheta de verdura y pavo. Fruta* 474.32 KC 24.17 PR 57.48 HC 14.88 LP 4.87 GS	**28** Ensalada de lechuga, pavo y lombarda Asado de pescado con patatas Pan blanco Fruta del Tiempo *Cena: Menestra salteada y sándwich mixto. Fruta* 513.05 KC 25.36 PR 76.81 HC 9.61 LP 1.85 GS
31 Ensalada lechuga, remolacha y tomate Guiso de aletría con bacalao Pan blanco Fruta del Tiempo *Cena: Alcachofas salteadas y pavo a la plancha. Fruta* 626.40 KC 15.63 PR 115.51 HC 8.56 LP 1.50 GS				**Si se añade vinagre a la ensalada contendrá sulfitos**

Menú supervisado por Laura López Blasco, Dietista-Nutricionista con nº de col. CV00204

Alérgenos de declaración obligatoria.