

MENU ENERO 2021

CALASANZ SANTANDER



Lunes

11

Arroz con tomate

Palometa con ensalada mixta

Fruta de temporada

Kcal	Prot	Lip	HC
606	30	14	89

Martes

12

Lentejas caseras con verduras

Hamburguesa con ensalada mixta

Fruta de temporada

Kcal	Prot	Lip	HC
644	39	15	87

Miércoles

13

Sopa de picadillo

Tortilla de patata con salsa de tomate

Fruta de temporada

Kcal	Prot	Lip	HC
624	21	29	71

Jueves

14

Cocido montañés

Filete de pollo con ensalada mixta

Fruta de temporada

Kcal	Prot	Lip	HC
685	47	26	67

Viernes

15

Macarrones con salchichas

Ventresca de merluza con ensalada mixta

Yogur

Kcal	Prot	Lip	HC
642	37	16	85

18

Alubias pintas estofadas

Tortilla francesa con ensalada mixta

Fruta de temporada

Kcal	Prot	Lip	HC
702	42	26	62

19

Espaguetis carbonara

Pescadilla con ensalada mixta

Natillas

Kcal	Prot	Lip	HC
710	33	27	87

20

Crema de calabacín

Albóndigas con patatas a cuadritos

Fruta de temporada

Kcal	Prot	Lip	HC
655	17	34	73

21

Guiso de garbanzos

Pollo asado con guarnición de verduras

Fruta de temporada

Kcal	Prot	Lip	HC
693	42	30	65

22

Arroz con magro

Varitas de pescado con ensalada mixta

Fruta de temporada

Kcal	Prot	Lip	HC
649	24	19	97

25

Crema de verduras

Pechuga de pollo con patatas fritas

Fruta de temporada

Kcal	Prot	Lip	HC
611	28	26	69

26

Alubias blancas con verduras

Merluza con ensalada mixta

Fruta de temporada

Kcal	Prot	Lip	HC
622	49	8	88

27

Arroz con verduras

San Jacobo con guarnición de champiñones

Fruta de temporada

Kcal	Prot	Lip	HC
667	17	17	114

28

Lentejas caseras con verduras

Tortilla de patata

Fruta de temporada

Kcal	Prot	Lip	HC
707	29	26	90

29

Coditos boloñesa

Palometa con ensalada mixta

Yogur

Kcal	Prot	Lip	HC
972	43	25	73

Nuestros menús incluyen PAN BLANCO y la bebida es AGUA.