



# MENÚ

## Gener 2021

<b>Lunes</b>	<b>Martes</b>	<b>Miércoles</b>	<b>Jueves</b>	<b>Viernes</b> <b>01</b> • VACACIONES DE NAVIDAD
--------------	---------------	------------------	---------------	---

<b>Lunes</b> <b>04</b> • VACACIONES DE NAVIDAD	<b>Martes</b> <b>05</b> • VACACIONES DE NAVIDAD	<b>Miércoles</b> <b>06</b> • VACACIONES DE NAVIDAD	<b>Jueves</b> <b>07</b> • VACACIONES DE NAVIDAD	<b>Viernes</b> <b>08</b> • VACACIONES DE NAVIDAD
---	--	---	--	---

<b>Lunes</b> <b>11</b> • Potaje de garbanzos con espinacas (12) • Huevos revueltos con tomate (3) y ensalada (lechuga, zanahoria) (12) • Fruta de temporada y pan integral (1)	<b>Martes</b> <b>12</b> • Sopa minestrone con galets ECO (1,12) • Pechuga de pollo a las finas hierbas y judía verde salteada • Fruta de temporada y pan integral (1)	<b>Miércoles</b> <b>13</b> • Crema de verduras (12) • Guiso de merluza con patata (4,12) • Fruta de temporada y pan blanco (1)	<b>Jueves</b> <b>14</b> • Arroz 3 delicias (3,6) • Escalope de magro de cerdo (1,6) y tomate con queso fresco (7) • Yogur (7) y pan integral (1)	<b>Viernes</b> <b>15</b> • Pasta integral con salsa bolognesa (1,12) • Pera en adobo al horno (4) y ensalada (lechuga, maíz) • Fruta de temporada y pan integral (1)
---	--	---	---	---

<b>Lunes</b> <b>18</b> • Potaje de alubias (12) • Merluza rebozada (1,4) y ensalada (lechuga, tomate) • Yogur (7) y pan integral (1)	<b>Martes</b> <b>19</b> • Sopa de pescado con arroz integral ECO (4,12) • Hamburguesa mixta (6,12) y brócoli gratinado (1,7) • Fruta del tiempo y pan integral (1)	<b>Miércoles</b> <b>20</b> • Crema de legumbres ECO (12) • Tortilla de patata (3) y ensalada (lechuga, zanahoria, aceitunas) (12) • Fruta de temporada y pan blanco (1)	<b>Jueves</b> <b>21</b> • Espaguetti con salsa carbonara (1,6,7) • Caella al horno (4) y ensalada (lechuga, maíz) • Fruta de temporada y pan integral (1)	<b>Viernes</b> <b>22</b> • Crema de champiñones (7,9,12) • Pollo al curry (12) y arroz blanco • Fruta de temporada y pan integral (1)
---	---	--	--	--

<b>Lunes</b> <b>25</b> • Sopa de ave con galets ECO (1,12) • Bullit de huevo (3,12) • Fruta de temporada y pan integral (1)	<b>Martes</b> <b>26</b> • Arroz a la milanesa (7,12) • Merluza a la plancha (4) y ensalada (lechuga, maíz) • Yogur (7) y pan integral (1)	<b>Miércoles</b> <b>27</b> • Pasta lazos con tomate y atún (1,4,12) • Alitas de pollo al ajillo y ensalada (lechuga, zanahoria) (12) • Fruta de temporada y pan blanco (1)	<b>Jueves</b> <b>28</b> • Potaje de alubias (12) • Hoki a la bordalesa (1,4) y ensalada (lechuga, tomate, aceitunas) • Fruta de temporada y pan integral (1)	<b>Viernes</b> <b>29</b> • Crema de calabaza (12) • Estofado de ternera con patata (12) • Fruta de temporada y pan integral (1)
--	--	---	---	--

La bebida siempre será agua

ECO: producto ecológico

Comercio Justo



Una selección de las especias y del arroz utilizado en nuestras elaboraciones son de comercio justo.

Los productos de proximidad de este mes son: naranja, calabacín, algunas variedades de tomate

# newrest

Menú revisados y aprobados por nuestra Dietista/Nutricionista. Diplomada en Nutrición Humana y Dietética. Nº Col. MAD00357.



## NUESTRA PROPUESTA DE CENAS PARA ESTE MES ES:

				VIERNES - 01 VACACIONES DE NAVIDAD
LUNES - 04	MARTES - 05	MIÉRCOLES - 06	JUEVES - 07	VIERNES - 08
VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD
LUNES - 11	MARTES - 12	MIÉRCOLES - 13	JUEVES - 14	VIERNES - 15
Hamburguesa de ternera con patata y coliflor al horno Fruta	Salmón a la plancha y calabacín al graten con pasas y piñones Lácteo	Tortilla francesa y guisantes salteados con jamón, ajo y cebolla Fruta	Merluza gratinada con bechamel y ensalada de bulgur con verduras y tzatziki Fruta	Pimientos rellenos de arroz y champiñones con queso gratinado Fruta
LUNES - 18	MARTES - 19	MIÉRCOLES - 20	JUEVES - 21	VIERNES - 22
Espinacas rehogadas con patatas y huevo cocido Fruta	Lenguado con salsa de sésamo y soja y tomate al horno gratinado con all-oli Fruta	Stroganoff de pavo con arroz integral y verduritas Fruta	Estofado de tofu con verduras y setas Lácteo	Marmitako de atún Fruta
LUNES - 25	MARTES - 26	MIÉRCOLES - 27	JUEVES - 28	VIERNES - 29
Emperador a la plancha y pisto de verduras Fruta	Lomo en pepitoria y patatas la horno con cebolla y espárragos Fruta	Sopa oriental de verduras con tofu ahumado y noodles Lácteo	Pechuga de pollo a la carbonara y coliflor al vapor Fruta	Tortilla de calabacín y atún. Ensalada vegetal con vinagreta de miel y mostaza Fruta

En cumplimiento con el Reglamento UE 1169/2011 de información alimentaria facilitada al consumidor, indicamos los alérgenos presentes en nuestros menús según los siguientes códigos numéricos:

- 1 Gluten, 2 Crustáceos, 3 Huevo, 4 Pescado, 5 Cacahuets, 6 Soja, 7 Leche, 8 Frutos de cáscara, 9 Apio, 10 Mostaza, 11 Sésamo, 12 Dióxido de azufre y sulfitos, 13 Altramuzes, 14 Moluscos.**

En cumplimiento con la Ley 17/2011 de Seguridad Alimentaria y Nutrición, ponemos a disposición de su centro, a través de nuestra página web, la descripción completa de ingredientes utilizados y alérgenos que pueda contener cada plato del menú. Soliciten más información a su centro

*Antes de imprimir o solicitar una copia impresa de este menú, piense bien si es necesario hacerlo. El medio ambiente es cuestión de todos.*

