

**MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE **

**MES:** ENERO 2025

**COLEGIO:** ASPACE SALAMANCA - MENÚ COMIDA HIPOCALORICO Y DIABETICO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
		1-ene-25 LENTEJAS ESTOFADAS ESCALOPE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA, MANZANA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	2-ene-25 SOPA MINESTRONA DE VERDURA FILETE DE PAVO PLANCHA CHAMPIÑÓN SALTEADO FRUTA DE TEMPORADA	3-ene-25 PASTA SALTEADA CON SETAS MERLUZA A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	4-ene-25 BROCOLI SALTEADAS CON JAMÓN FILETE DE LOMO PLANCHA TOMATE AL HORNO O CRUDO FRUTA DE TEMPORADA	5-ene-25 ESPARRAGOS PAELLA MIXTA  FRUTA DE TEMPORADA
6-ene-25 PASTA SALTEADA CON SETAS Y GAMBAS POLLO ASADO GUARNICION DE PIÑA FRUTA DE TEMPORADA	7-ene-25 CREMA DE VERDURA FILETE DE MAGRO GUISADO TOMATE AL HORNO O CRUDO VITALINEA	8-ene-25 ALUBIAS BLANCAS GUISADAS PESCADO AL HORNO PISTO FRUTA DE TEMPORADA	9-ene-25 ACELGAS SALTEADAS CON PATATAS HUEVOS REVUELTOS CON ESPARRAGOS Y JAMÓN  FRUTA DE TEMPORADA	10-ene-25 ARROZ CON SETAS FILETE RUSO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA	11-ene-25 GARBANZOS GUISADOS BACALAO A LA RIOJANA  FRUTA DE TEMPORADA	12-ene-25 PASTA SALTEADA CON ATUN LOMO DE SAJONIA EN SU JUGO PIMIENTOS ASADOS FRUTA DE TEMPORADA
13-ene-25 LENTEJAS ESTOFADAS FILETE DE TERNERA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MANZANA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	14-ene-25 MENESTRA DE VERDURA FILETE DE LOMO PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA ZANAHORIA RALLADA Y ACEITUNAS VITALINEA	15-ene-25 PAELLA MIXTA PESCADO AL HORNO TOMATE AL HORNO FRUTA DE TEMPORADA	16-ene-25 SOPA MINESTRONA DE VERDURA LARDONES DE POLLO ENSALADA DE LECHUGA TOMATE Y ESPARRAGOS FRUTA DE TEMPORADA	17-ene-25 PASTA SALTEADA CON SETAS Y GAMBAS FILETE DE POLLO PLANCHA TOMATE PROVENZAL FRUTA DE TEMPORADA	18-ene-25 JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON JAMÓN REVUELTO DE SETAS Y GAMBAS  FRUTA DE TEMPORADA	19-ene-25 JAMON CON PIÑA POLLO ASADO PATATA AL HORNO FRUTA DE TEMPORADA
20-ene-25 ARROZ CON TOMATE FILETE DE LOMO ADOBADO PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	21-ene-25 PASTA SALTEADA CON ATUN TORTILLA DE VERDURAS ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE VITALINEA	22-ene-25 CREMA DE CALABACIN PESCADO EN SALSAS PATATA HERVIDA FRUTA DE TEMPORADA	23-ene-25 SOPA DE COCIDO MORCILLO DE TERNERA Y POLLO DE COCIDO (dieta)  FRUTA DE TEMPORADA	24-ene-25 BROCOLI SALTEADO CON JAMÓN FILETE DE POLLO PLANCHA RODAJA DE TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	25-ene-25 LENTEJAS ESTOFADAS FILETE DE LOMO PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA FRUTA DE TEMPORADA	26-ene-25 SOPA DE MARISCO CON PASTA CABECERO ASADO TOMATE AL HORNO FRUTA DE TEMPORADA
27-ene-25 GARBANZOS GUISADOS SALCHICHAS EN SALSAS VERDE ENSALADA DE LECHUGA ZANAHORIA RALLADA Y ACEITUNAS FRUTA DE TEMPORADA	28-ene-25 PURE PARMENTIER CON ATUN POLLO ASADO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MANZANA Y ZANAHORIA RALLADA VITALINEA	29-ene-25 ARROZ CON SALSAS DE TOMATE NATURAL MERLUZA A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA TOMATE Y ESPARRAGOS FRUTA DE TEMPORADA	30-ene-25 LENTEJAS ESTOFADAS HAMBURGUESA DE MIXTA AROS DE TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	31-ene-25 CREMA DE VERDURA ESCALOPE DE POLLO A LA PLANCHA TOMATE HORNO FRUTA DE TEMPORADA	1-feb-25 PASTA SALTEADA CON ATUN LARDONES DE POLLO SALTEADO CON CEBOLLA AL LIMON ENSALADA DE LECHUGA TOMATE Y ESPARRAGOS FRUTA DE TEMPORADA	2-feb-25 ROLLITOS DE ESPARRAGOS CON YORK FIDEUA A LA MARINERA  FRUTA DE TEMPORADA

**VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)**