

### 3 IDEAS DE DESAYUNOS SALUDABLES:

- Zumo natural de naranja, 4 galletas y taza de leche.
- Bol de fruta troceada, yogurt y 2 tostadas integrales con aceite de oliva y queso.
- 2 tostadas integrales con queso y una pieza de fruta.

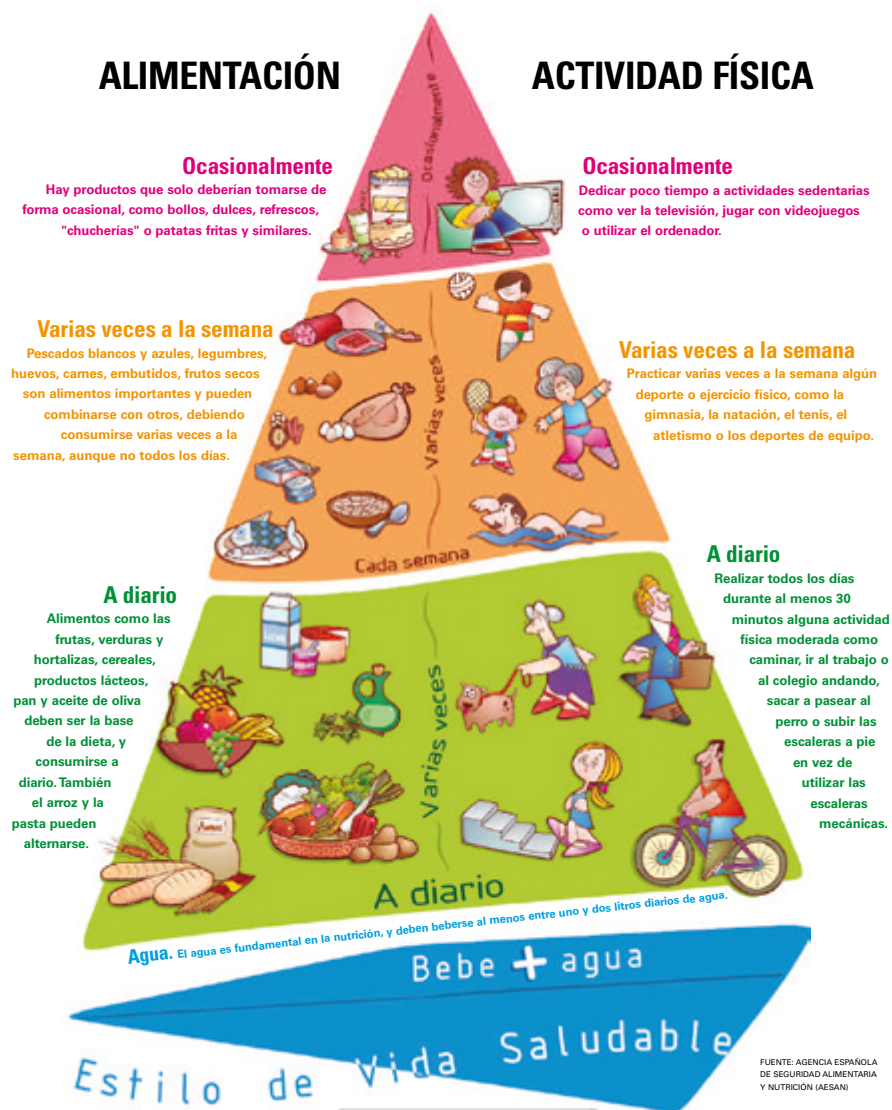
### SUGERENCIAS DE CENAS

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
01	02	03	04	05
Vacaciones	Vacaciones	Vacaciones	Vacaciones	Vacaciones
08	09	10	11	12
Lenguado al horno con menestra de verduras	Arroz tres delicias	Bacalao al horno con rodajas de berenjena rebozadas	Sopa de fideos con picadillo de pollo	Tortilla de pavo con guarnición de espárragos blancos
15	16	17	18	19
Papillote de salmón con patatas panaderas	Crema de verduras Filete de pollo a la plancha	Tortilla de setas y calabacín	Merluza con tomate frito y pimientos rojos asados	Filetes rusos en salsa de zanahoria y puerro
22	23	24	25	26
Sopa de fideos Tortilla de atún	Pescado en salsa de verduras con zanahorias baby cocidas	Sajonia a la plancha con arroz salteado	Sardinas al horno con ajo y perejil Ensalada de quinoa	Crema de calabaza Solomillo Stroganoff
29	30	31		
Atún encebollado con salteado de champiñones	Tortilla de queso con tomate a la provenzal	Sopa juliana Fajitas de pavo con picadillo de tomate, cebolla y aguacate		

[www.servicioshostelerosmarin.com](http://www.servicioshostelerosmarin.com)

# ENERO

## CURSO 2017/2018



FUENTE: AGENCIA ESPAÑOLA DE SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIÓN (AESAN)

**Marin**  
Servicios Hosteleros

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
01	02	03	04	05
<i>Vacaciones</i>				
08	09	10	11	12
Macarrones con tomate  Croquetas y empanadillas con ensalada mixta  Manzana y leche  <i>Kcal 707 Prot 24 Lip 31 Hc 83</i>	Puré de verduras (acelgas, puerros, zanahorias y patatas) Salchichas frescas con ensalada mixta  Naranja y leche  <i>Kcal 627 Prot 26 Lip 27 Hc 70</i>	Sopa de estrellitas  Muslitos de pollo asado con patatas fritas Pera y leche  <i>Kcal 720 Prot 33 Lip 32 Hc 75</i>	Judías verdes rehogadas Albóndigas caseras con patatas fritas  Lácteo  <i>Kcal 610 Prot 31 Lip 34 Hc 45</i>	Lentejas estofadas con chorizo Merluza en salsa verde con ensalada mixta  Plátano y leche  <i>Kcal 772 Prot 41 Lip 32 Hc 80</i>
15	16	17	18	19
Crema de calabaza y zanahoria (patata, cebolla, calabaza y zanahorias) Filete de cerdo empanado con ensalada mixta  Mandarina y leche  <i>Kcal 651 Prot 27 Lip 31 Hc 66</i>	Paella con pollo y verduras (arroz, pollo, pimiento, cebolla) Tortilla de jamón con ensalada mixta  Lácteo  <i>Kcal 696 Prot 31 Lip 32 Hc 71</i>	Coditos gratinados  Lenguado a la andaluza con ensalada mixta  Pera y leche  <i>Kcal 757 Prot 35 Lip 33 Hc 80</i>	Sopa de cocido  Cocido completo (garbanzos, tocino, morcilla, ternera, chorizo, repollo, pollo y patatas)  Plátano y leche  <i>Kcal 695 Prot 31 Lip 27 Hc 82</i>	Patatas a la marinera  Croquetas y empanadillas con ensalada mixta  Manzana y leche  <i>Kcal 671 Prot 24 Lip 31 Hc 74</i>
22	23	24	25	26
Arroz con tomate Cinta de lomo a la plancha con ensalada mixta  Mandarina y leche  <i>Kcal 680 Prot 28 Lip 32 Hc 70</i>	Judías verdes con jamón Albóndigas caseras con patatas fritas  Plátano y leche  <i>Kcal 610 Prot 31 Lip 34 Hc 45</i>	Lentejas a la campesina (cebolla, zanahoria, tomate y pimiento verde) Tortilla de patata con ensalada mixta  Manzana y leche  <i>Kcal 793 Prot 40 Lip 33 Hc 84</i>	Puré de verduras (acelgas, puerros, zanahorias y patatas) Filete de pollo empanado con patatas fritas  Lácteo  <i>Kcal 659 Prot 30 Lip 31 Hc 65</i>	Espaguetis a la carbonara (nata y beicon)  Merluza rebozada con ensalada mixta  Naranja y leche  <i>Kcal 778 Prot 40 Lip 34 Hc 78</i>
29	30	31		
Sopa de letras  San Jacobos caseros con ensalada mixta  Melocotón en almibar y leche  <i>Kcal 683 Prot 26 Lip 35 Hc 66</i>	Patatas con magro Salchichas frescas con ensalada mixta  Pera y leche  <i>Kcal 712 Prot 37 Lip 32 Hc 69</i>	Crema de zanahoria Lenguado a la andaluza con ensalada mixta  Naranja y leche  <i>Kcal 600 Prot 33 Lip 30 Hc 48</i>		

- ALTRAMUZ
- APIO
- CACAHUETES
- CEREALES CON GLUTEN
- CRUSTÁCEOS
- FRUTOS SECOS
- HUEVOS
- LÁCTEOS
- MOLUSCOS
- PESCADO
- SÉSAMO
- SOJA
- MOSTAZA
- SULFITOS