



ENERO 2024 - TRITURADOS



| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | VALORACIÓN |
|---|---|--|--|--|---|
| 8 TRITURADO DE VAINAS CON MERLUZA AL ACEITE DE OLIVA [4] [5] [6] [13] Fruta triturada | 9 TRITURADO DE CALABAZA CON POLLO [6] Yogur [2] | 10 TRITURADO DE PATATA CON CEBOLLA POCHADA Y RAPE ASADO [4] [6] Fruta triturada | 11 TRITURADO DE CALABACÍN, PUERRO, CEBOLLA Y POLLO [6] Yogur [2] | 12 TRITURADO DE LEGUMBRES Y VEGETALES [6] Fruta triturada | Energía 1590 Kj 380 Kcal LIP 13.4 g AGS 2.6 g HC 46.7 g Azúcar 15.6 g Proteínas 14.1 g Sal 0.4 g |
| 15 TRITURADO DE VACUNO CON VERDURAS, ZANAHORIA Y PUERRO [6] Fruta triturada | 16 TRITURADO DE POLLO CON ARROZ Y VERDURAS [6] Yogur [2] | 17 TRITURADO DE VAINAS CON MERLUZA AL ACEITE DE OLIVA [4] [5] [6] [13] Fruta triturada | 18 TRITURADO DE CALABAZA CON POLLO [6] Yogur [2] | 19 TRITURADO DE PATATA CON CEBOLLA POCHADA Y RAPE ASADO [4] [6] Fruta triturada | Energía 1717 Kj 411 Kcal LIP 14.3 g AGS 3.2 g HC 51.2 g Azúcar 16.5 g Proteínas 15.6 g Sal 0.3 g |
| 22 TRITURADO DE CALABACÍN, PUERRO, CEBOLLA Y POLLO [6] Fruta triturada | 23 TRITURADO DE LEGUMBRES Y VEGETALES [6] Yogur [2] | 24 TRITURADO DE VACUNO CON VERDURAS, ZANAHORIA Y PUERRO [6] Fruta triturada | 25 TRITURADO DE POLLO CON ARROZ Y VERDURAS [6] Yogur [2] | 26 TRITURADO DE VAINAS CON MERLUZA AL ACEITE DE OLIVA [4] [5] [6] [13] Fruta triturada | Energía 1691 Kj 404 Kcal LIP 14.9 g AGS 3.3 g HC 50.8 g Azúcar 16.4 g Proteínas 14.8 g Sal 0.5 g |
| 29 TRITURADO DE CALABAZA CON POLLO [6] Fruta triturada | 30 TRITURADO DE PATATA CON CEBOLLA POCHADA Y RAPE ASADO [4] [6] Yogur [2] | 31 TRITURADO DE CALABACÍN, PUERRO, CEBOLLA Y POLLO [6] Fruta triturada | | | Energía 1683 Kj 403 Kcal LIP 14.4 g AGS 2.7 g HC 46.6 g Azúcar 15.6 g Proteínas 15.7 g Sal 0.2 g |

- [1] Gluten
- [2] Lácteos
- [3] Huevo
- [4] Pescado
- [5] Moluscos
- [6] SO2, sulfitos
- [7] Sésamo
- [8] Cacahuates
- [9] Altramuces
- [10] Mostaza
- [11] Apio
- [12] Soja
- [13] Crustáceos
- [14] F. de cáscara

No cocinamos con potenciadores del sabor ni colorantes artificiales. Incluimos lácteos de proximidad con reducción de azúcar frente a ediciones anteriores.

Nuestro menú incluye vegetales frescos de temporada: naranja, plátano, pera, manzana, kiwi, piña, repollo, calabaza, calabacín, cebolla, puerro, brócoli, boniato, nabo, zanahoria y espinacas

Menú recomendado y validado nutricionalmente por la dietista - nutricionista colegiada nº CV00639