



MENÚ ENERO OVIEDO 2021

Plato ecológico

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>K H P L</p> <p>Crema de zanahoria ecológica Albóndigas guisadas Fruta de temporada</p> <p>11</p> <p>K 552,3 H 59,3 P 36,7 L 33,4</p>	<p>K H P L</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Filete de merluza al horno Lechuga y maíz aliñada Fruta de Temporada</p> <p>12</p> <p>K 734,4 H 75,1 P 26,1 L 35,4</p>	<p>K H P L</p> <p>Judías verdes con patata Pechuga de pollo al horno Lechuga y zanahoria aliñada Fruta de Temporada</p> <p>13</p> <p>K 805,8 H 84,8 P 34,7 L 36,2</p>	<p>K H P L</p> <p>Garbanzos con Espinacas y Calabaza Tortilla de Patata y cebolla Lechuga y aceituna aliñada Fruta de temporada</p> <p>14</p> <p>K 550 H 48,2 P 24,6 L 29,6</p>	<p>K H P L</p> <p>Gratén de coliflor con patata y Queso Gratinado Albóndigas de pescado Lechuga y maíz aliñada Yogur</p> <p>8</p> <p>K 651 H 54,8 P 42,3 L 29,5</p>
<p>K H P L</p> <p>Menestra de Verduras Tortilla de jamón dulce y queso Lechuga y aceitunas aliñada Fruta de temporada</p> <p>18</p> <p>K 651 H 54,8 P 42,3 L 29,5</p>	<p>K H P L</p> <p>Alubias Guisadas con Verduras Filete de abadejo en tempura Lechuga y zanahoria aliñada Fruta de temporada</p> <p>19</p> <p>K 533,3 H 51 P 28,3 L 26</p>	<p>K H P L</p> <p>Verdura tricolor Hamburguesa de ternera la horno Lechuga y maíz aliñada Fruta de temporada</p> <p>20</p> <p>K 726,6 H 84,7 P 20,7 L 33,4</p>	<p>K H P L</p> <p>Crema de verduras Albóndigas de merluza Lechuga y aceitunas aliñada Fruta de Temporada</p> <p>21</p> <p>K 673,2 H 87,2 P 35,4 L 19,9</p>	<p>K H P L</p> <p>Macarrones con Atún Estofado de pavo Con Verduras Yogur</p> <p>22</p> <p>K 538,9 H 50,3 P 28,7 L 27,3</p>
<p>K H P L</p> <p>Crema de Calabacin ecológico Jamoncitos de pollo al horno Lechuga y aceitunas aliñada Fruta de temporada</p> <p>25</p> <p>K 607,4 H 48,6 P 31,4 L 32,9</p>	<p>K H P L</p> <p>Sopa de Coditos Atún en Sanfaina Lechuga y maíz aliñada Fruta de temporada</p> <p>26</p> <p>K 624,3 H 79,2 P 25,7 L 22,9</p>	<p>K H P L</p> <p>Lentejas Guisadas con verduras Tortilla de patata y cebolla Lechuga y zanahoria aliñada Fruta de temporada</p> <p>27</p> <p>K 635,1 H 70,1 P 21,4 L 31,1</p>	<p>K H P L</p> <p>Judías verdes con patata Estofado de ternera Con Verduras Fruta de temporada</p> <p>28</p> <p>K 599,2 H 77,1 P 31,2 L 18,4</p>	<p>K H P L</p> <p>Garbanzos Guisados con verduras Filete de Merluza al Horno Lechuga y maíz aliñada Yogur</p> <p>29</p> <p>K 720,4 H 39,4 P 41 L 44</p>
<p>K H P L</p>	<p>K H P L</p>	<p>K H P L</p>	<p>K H P L</p>	<p>K H P L</p>