



COCINA CENTRAL

Enero 2022
Menú Triturado

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

3

Merluza, patata y calabacín

Postre Fruta triturada

4

Lentejas, zanahoria, puerro y patata

Postre Fruta triturada

5

Calabacín, zanahoria, ternera y patata

Postre Fruta triturada

6

FESTIVO

7

FESTIVO

10

Pollo, zanahoria, nabo y patata

Postre Fruta triturada

11

Merluza, puerro y patata

Postre Fruta triturada

12

Alubias, zanahoria, cebolla y patata

Postre Fruta triturada

13

Arroz, magritos, tomate, garbanzos y patata

Postre Fruta triturada

14

Patata, tomate, cebolla y merluza

Postre Lácteo

17

Lentejas, puerro, zanahoria y patata

Postre Fruta triturada

18

Ternera, brócoli, patata y cebolla

Postre Fruta triturada

19

Calabaza, pollo y patata

Postre Fruta triturada

20

Arroz, huevo y tomate

Postre Fruta

21

Sémola, tomate, cebolla y merluza

Postre Lácteo

24

Sémola, pollo, zanahoria y nabo

Postre Fruta triturada

25

Magritos, calabacín, puerro y patata

Postre Fruta triturada

26

Garbanzos, patata, zanahoria y pimiento

Postre Fruta triturada

27

Sémola, tomate, cebolla y merluza

Postre Fruta triturada

28

Ternera, patata, puerro y zanahoria

Postre Lácteo

31

Pollo, lentejas, calabacín y patata

Postre Fruta triturada

RECOMENDACIONES DE CENA



Pasta / Arroz o Legumbres



Hortalizas



Pescado Blanco o Azul/Huevo



Aves o Carne Roja/Huevo



Aves o Carne Roja/ Pescado Blanco o Azul



Lácteo



Fruta