

## ESTÁNDAR



ENERO 2022

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3	4	5	6	7
Garbanzos con zanahoria Merluza en salsa de tomate con patatas Fruta de temporada	Espaguetis con tomate y queso Magro de cerdo a la jardinera Yogur	Crema de puerro Croquetas de huevo con ensalada Fruta de temporada	Sopa de puchero con arroz Lenguado con zanahorias baby Yogur	
10	11	12	13	14
Alubias con calabaza Lagrimitas de pollo con ensalada Fruta de temporada	Canelones de verdura Lomo con ensalada Yogur	Arroz a la cubana Merluza en salsa con guisantes Fruta de temporada	Macarrones con tomate Jamoncitos de pollo con judías verdes Yogur	
17	18	19	20	21
Lentejas con zanahoria Varitas de pescado con ensalada Fruta de temporada	Crema de verduras Pollo en salsa de champiñones Yogur	Patatas estofadas Ternera guisada con calabacín y zanahoria Fruta de temporada	Espirales con tomate y queso Salchichas en salsa con ensalada Yogur	
24	25	26	27	28
Lentejas con acelgas Albóndigas con patatas al horno Fruta de temporada	Patatas con chocos Lenguado con guisantes Yogur	Sopa de garbanzos con arroz Tortilla de calabacín y zanahoria con ensalada Fruta de temporada	Patatas guisadas con carne Croquetas de pescado con ensalada Yogur	
31				
Garbanzos salteado con patata y verdura Albóndigas en salsa con arroz integral Fruta de temporada				

Criterios aplicados según las recomendaciones de la AESAN y los métodos FICOMESA y PAEM. Todos los menús llevan **pan integral y agua**. Se recomiendan cenas ligeras con abundante verdura, cruda si fue cocinada en el almuerzo y viceversa. Cenas con pescados, carnes blancas o huevos. En el fin de semana consumir al menos una vez más legumbres.

Carlos Galve Ibáñez  
Nº Colegiado 2642  
Técnico Dietista