

SANTISIMA TRINIDAD - ENERO 2021



A

Friday

Viernes

FELIZ AÑO 2021

Thursday

Jueves

Wednesday

Miércoles

Tuesday

Martes

Lunes

Monday

alcil
restauración

*Corresponde al sodio que forma parte de los alimentos de forma natural

Azúcar: 20,6 g

AGS: 7,7 g

Sal* (g): 1,7 g

LUNES 11

Arroz con tomate
Huevos, salchichas y patatas
Lacteo

Hid. 94 Prot. 33 Lip. 40 Kcal. 871

MARTES 12

Puré de verduras
Escalopines con patatas
Fruta

Hid. 82 Prot. 34 Lip. 26 Kcal. 722

MIÉRCOLES 13

Macarrones con tomate
Lomo con calabacín
Lacteo

Hid. 62 Prot. 35 Lip. 13 Kcal. 541

JUEVES 14

Lentijas estofadas
Filete de pollo con patatas
Fruta

Hid. 67 Prot. 43 Lip. 30 Kcal. 724

VIERNES 15

Patatas con carne
Pescado con ensalada
Fruta

Hid. 94 Prot. 22 Lip. 23 Kcal. 696

LUNES 18

Espaguetis
Lomo adobado con patatas
Lacteo

Hid. 59 Prot. 31 Lip. 40 Kcal. 728

MARTES 19

Garbanzos guisados
Tortilla con croquetas
Fruta

Hid. 60 Prot. 34 Lip. 22 Kcal. 605

MIÉRCOLES 20

Crema de calabaza
Albondigas con verduras
Fruta

Hid. 88 Prot. 33 Lip. 22 Kcal. 700

JUEVES 21

Paella mixta
Pescado con ensalada
Fruta

Hid. 78 Prot. 37 Lip. 25 Kcal. 717

VIERNES 22

Sopa de cocido
Pollo asado con ensalada
Fruta

Hid. 60 Prot. 34 Lip. 22 Kcal. 605

LUNES 25

Macarrones con tomate
Escalopines de ternera
Fruta

Hid. 62 Prot. 33 Lip. 38 Kcal. 819

MARTES 26

Lentijas estofadas
Pescado con ensalada
Fruta

Hid. 59 Prot. 35 Lip. 15 Kcal. 542

MIÉRCOLES 27

Judías verdes
Pechuga con patatas
Lacteo

Hid. 87 Prot. 47 Lip. 26 Kcal. 777

JUEVES 28

Pure de legumbre
Filetes rusos
Fruta

Hid. 63 Prot. 27 Lip. 24 Kcal. 590

VIERNES 29

Arroz a la cubana
Salchichas y patatas
Lacteo

Hid. 94 Prot. 33 Lip. 40 Kcal. 871

www.alcil.com