

Aexpainba		Menú Bajo Calorias			ENERO 2022
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	
02	03	04	05	06	
	Primer plato: Crema de verduras. Segundo plato: Pollo asado y calabacín. Postre: Fruta.	Primer plato: Arroz con pollo Segundo plato: Bacalao y ensalada. Postre: Fruta.	Primer plato: Garbanzos y sopa. Segundo plato: Carne. Postre: Yogurt.	FESTIVO	
09	10	11	12	13	
Primer plato: Lentejas Segundo plato: Lomo al horno y champiñones. Postre: Fruta.	Primer plato: Fideua de pollo Segundo plato: Pescado plancha con picadillo de tomate. Postre: Yogurt.	Primer plato: Arroz a la cubana Segundo plato: Tortilla de claras y fiambre. Postre: Fruta	Primer plato: Crema de zanahoria. Segundo plato: Pollo plancha y patata cocida Postre: Gelatina.	Primer plato: Judías blancas. Segundo plato: Merluza plancha y menestra. Postre: Fruta.	
16	17	18	19	20	
Primer plato: Migas extremeñas. Segundo plato: Tortilla. Postre: Fruta.	Primer plato: Garbanzos y sopa Segundo plato: Carne Postre: Fruta.	Primer plato: Pasta salteada Segundo plato: Bacalao al horno y calabacín. Postre: Yogurt.	Primer plato: Crema de calabacín. Segundo plato: Albóndigas y champiñones. Postre: Fruta.	Primer plato: Arroz con pollo Segundo plato: Pescado blanco y ensalada. Postre: Fruta.	
23	24	25	26	27	
Primer plato: Lentejas Segundo plato: Merluza plancha y judías verdes Postre: Fruta.	Primer plato: Revuelto al gusto. Segundo plato: Filetes de cerdo al horno y ensalada Postre: Yogurt.	Primer plato: Judías blancas. Segundo plato: Pollo asado y champiñones. Postre: Fruta	Primer plato: Sopa de picadillo. Segundo plato: Pescado blanco y berenjenas. Postre: Yogurt.	Primer plato: Patatas con carne. Segundo plato: Filete de hamburguesa con picadillo de tomate. Postre: Fruta.	
30	31	01	02	03	
Primer plato: Guisantes con jamón Segundo plato: Albóndigas con champiñones Postre: Fruta.	Primer plato: Arroz con bacalao. Segundo plato: Merluza y menestra Postre: Yogurt.	Primer plato: Crema de verduras. Segundo plato: Panini hipo Postre: Fruta	Primer plato: Alcachofas salteadas. Segundo plato: Filetes de lomo al horno y ensalada Postre: Yogurt.	Primer plato: Pasta salteada Segundo plato: Bacalao al horno con calabacín. Postre: Fruta.	

Aexpainba		Menú Principal			ENERO 2022	
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes		
02	03	04	05	06		
	Primer plato: Crema de verduras. Segundo plato: Pollo asado y calabacín. Postre: Fruta.	Primer plato: Arroz con pollo Segundo plato: Bacalao y ensalada. Postre: Fruta.	Primer plato: Garbanzos y sopa. Segundo plato: Carne. Postre: Yogurt.	FESTIVO		
09	10	11	12	13		
Primer plato: Lentejas Segundo plato: Lomo al horno y champiñones. Postre: Fruta.	Primer plato: Fideua de pollo Segundo plato: Boquerones con picadillo de tomate. Postre: Yogurt.	Primer plato: Arroz a la cubana Segundo plato: Huevos y salchichas Postre: Fruta	Primer plato: Crema de zanahoria. Segundo plato: Pollo plancha y patatas fritas Postre: Gelatina.	Primer plato: Judías blancas. Segundo plato: Merluza en salsa y menestra. Postre: Fruta.		
16	17	18	19	20		
Primer plato: Migas extremeñas. Segundo plato: Huevos. Postre: Fruta.	Primer plato: Garbanzos y sopa Segundo plato: Carne Postre: Fruta.	Primer plato: Pasta con tomate y queso. Segundo plato: Bacalao al horno y calabacín. Postre: Yogurt.	Primer plato: Crema de calabacín. Segundo plato: Albóndigas y champiñones. Postre: Fruta.	Primer plato: Arroz con pollo Segundo plato: Adobo y ensalada. Postre: Fruta.		
23	24	25	26	27		
Primer plato: Lentejas Segundo plato: Merluza rebozada y judías verdes Postre: Fruta.	Primer plato: Bacalao dorado. Segundo plato: Filetes de cerdo al horno y ensalada Postre: Yogurt.	Primer plato: Judías blancas. Segundo plato: Pollo asado y champiñones. Postre: Fruta	Primer plato: Sopa de picadillo. Segundo plato: Boquerones y berenjenas. Postre: Yogurt.	Primer plato: Patatas con carne. Segundo plato: Filete de hamburguesa con picadillo de tomate. Postre: Fruta.		
30	31	01	02	03		
Primer plato: Guisantes con jamón Segundo plato: Albóndigas con champiñones Postre: Fruta.	Primer plato: Arroz con bacalao. Segundo plato: Merluza y menestra Postre: Yogurt.	Primer plato: Crema de verduras. Segundo plato: Panini con patatas fritas. Postre: Fruta	Primer plato: Empanada de carne Segundo plato: Filetes de lomo al horno y ensalada Postre: Yogurt.	Primer plato: Pasta con tomate y queso. Segundo plato: Bacalao al horno con calabacín. Postre: Fruta.		