

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE



MES: diciembre-25

MENÚ:

4. NO LACTOSA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
1 Alubias estofadas Salmón al horno con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta y pan	2 Sopa de sémola de arroz Pollo en salsa Fruta y pan	3 Crema de verduras Revuelto de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan	4 Judías verdes con refrito Magro a la campesina Yogur de soja y pan	5 Potaje de garbanzos Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 703,65 Prot: 26,67 HC: 88,52 Lip: 24,10
8 FESTIVO	9 Lentejas eco estofadas con arroz integral Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	10 Menestra salteada Estofado de pavo con verduras Fruta y pan	11 Sopa de cocido Pollo al limón Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	12 Arroz Eco caldoso de verduras Filete de merluza en salsa verde Fruta y pan	kcl: 689,18 Prot: 23,64 HC: 89,91 Lip: 23,43
15 Guiso de alubias con arroz integral Filete de abadejo al horno con verduritas Fruta y pan	16 Verdura tricolor Magro de cerdo con arroz Fruta y pan	17 Crema de brócoli Palometa a la griega Ensalada de lechuga Fruta y pan	18 Lentejas Eco a la castellana Tortilla de york Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	19 Espirales con salsa pomodoro Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 688,12 Prot: 25,71 HC: 90,65 Lip: 20,32
22 VACACIONES DE NAVIDAD	23 VACACIONES DE NAVIDAD	24 VACACIONES DE NAVIDAD	25 VACACIONES DE NAVIDAD	26 VACACIONES DE NAVIDAD	
29 VACACIONES DE NAVIDAD	30 VACACIONES DE NAVIDAD	31 VACACIONES DE NAVIDAD			

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES