

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