

MES: diciembre-25

MENÚ: 6. NO CARNE

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 verduras Buñuelos de merluza Fruta y pan integral	3	Crema de verduras Revuelto de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan	4	Judías verdes con refrito Merluza en pepitoria Yogur y pan integral	5	Potaje de garbanzos Tortilla de queso Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 707,65 Prot: 25,28 HC: 87,22 Lip: 25,84
8	FESTIVO	9	Lentejas eco estofadas con arroz integral Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	10	Menestra salteada Salmón al horno Fruta y pan	11	Sopa de verduras Tortilla francesa de atún Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	12	Arroz Eco caldoso de verduras Filete de merluza en salsa verde Fruta y pan	kcl: 692,33 Prot: 23,97 HC: 91,48 Lip: 23,10
15	Guiso de alubias con arroz integral Filete de abadejo al horno con verduritas Fruta y pan	16	Verdura tricolor Huevos aurora Fruta y pan integral	17	Crema de brócoli Palometa a la griega Ensalada de lechuga Fruta y pan	18	Lentejas Eco a la castellana Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	19	Espirales con salsa pomodoro Bacalao rebozado Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 704,85 Prot: 25,52 HC: 91,21 Lip: 24,01
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