

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE



Comertel

MES: diciembre-25

MENÚ:

6. NO CARNE

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
1	Alubias estofadas	2	Sopa de verduras	3	Crema de verduras	4	Judías verdes con refrito	5	Potaje de garbanzos	kcl: 707,65
	Salmón al horno con salsa de tomate		Buñuelos de merluza		Revuelto de atún		Merluza en pepitoria		Tortilla de queso	Prot: 25,28
	Ensalada de lechuga				Ensalada de lechuga				Ensalada de lechuga	HC: 87,22
	Fruta y pan		Fruta y pan integral		Fruta y pan		Yogur y pan integral		Fruta y pan	Lip: 25,84
8	FESTIVO	9	Lentejas eco estofadas con arroz integral	10	Menestra salteada	11	Sopa de verduras	12	Arroz Eco caldoso de verduras	kcl: 692,33
			Tortilla de patata		Salmón al horno		Tortilla francesa de atún		Filete de merluza en salsa verde	Prot: 23,97
			Ensalada de lechuga				Ensalada de lechuga			HC: 91,48
			Fruta y pan integral		Fruta y pan		Yogur y pan integral		Fruta y pan	Lip: 23,10
15	Guiso de alubias con arroz integral	16	Verdura tricolor	17	Crema de brócoli	18	Lentejas Eco a la castellana	19	Espirales con salsa pomodoro	kcl: 704,85
	Filete de abadejo al horno con verduritas		Huevos aurora		Palometa a la griega		Tortilla francesa		Bacalao rebozado	Prot: 25,52
					Ensalada de lechuga		Ensalada de lechuga		Ensalada de lechuga	HC: 91,21
	Fruta y pan		Fruta y pan integral		Fruta y pan		Yogur y pan integral		Fruta y pan	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