

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE



MES: **enero-26**

MENÚ:

4. SIN LACTOSA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
			1 VACACIONES DE NAVIDAD	2 VACACIONES DE NAVIDAD	
5 VACACIONES DE NAVIDAD	6 VACACIONES DE NAVIDAD	7 Lentejas eco estofadas Filete de abadejo en salsa Fruta y pan	8 Espiraes con salsa pomodoro Tortilla de atún Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	9 Judías verdes con refrito Magro a la campesina Fruta y pan	kcl: 704,61 Prot: 26,07 HC: 92,45 Lip: 24,03
12 Alubias estofadas con arroz integral Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	13 Menestra salteada Pavo guisado con verduras Fruta y pan	14 Crema de zanahoria eco Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan	15 Sopa de cocido Pechuga al horno Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	16 Arroz caldoso de verduras Filete de merluza en salsa verde Fruta y pan	kcl: 685,35 Prot: 24,48 HC: 89,37 Lip: 22,76
19 Lentejas a la castellana Salmón al horno con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta y pan	20 Sopa de sémola de arroz Pollo al chilindrón Ensalada de lechuga Fruta y pan	21 Macarrones eco integrales con salsa napolitana Filete de abadejo al horno con verduritas Fruta y pan	22 Verdura tricolor Magro a la campesina Yogur de soja y pan	23 Guiso de alubias Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 694,53 Prot: 24,78 HC: 90,47 Lip: 23,50
26 Sopa maravilla con verduras Palometa a la griega Ensalada de lechuga Fruta y pan	27 Lentejas eco a la campesina Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	28 Arroz con tomate Filete de merluza en salsa marinera Fruta y pan	29 FESTIVO	30 Menestra salteada Pavo guisado con verduras Fruta y pan	kcl: 688,49 Prot: 25,80 HC: 88,41 Lip: 23,76

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES