

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 Espirales 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](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)