

MES: diciembre-23

MENÚ: (02) - HIPOCALÓRICO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1 Espirales pomodoro Magro con champiñones Fruta y pan	kcl: 570,0 Prot: 20,5 HC: 70,0 Lip: 20,9
4 Verdura tricolor Estofado de pavo Fruta y pan	5 Sopa de verduras Ternera guisada Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	6 FESTIVO	7 FESTIVO	8 FESTIVO	kcl: 561,9 Prot: 19,3 HC: 72,7 Lip: 19,5
11 Potaje de garbanzos Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	12 Crema de calabacín Merluza al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	13 Lentejas a la campesina Magro con champiñones Ensalada de lechuga Fruta y pan	14 Acelgas con patata Abadejo al horno Yogur desnatado y pan integral	15 Menestra salteada Lomo asado Fruta y pan	kcl: 572,9 Prot: 20,2 HC: 72,8 Lip: 20,4
18 Lentejas a la castellana Salmón al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	19 Sopa de verduras Pollo asado Fruta y pan integral	20 Alubias estofadas Lomo al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	21 Crema de verduras Estofado de pavo Yogur desnatado y pan integral	22 VACACIONES DE NAVIDAD	kcl: 570,4 Prot: 20,9 HC: 74,1 Lip: 19,2
25 VACACIONES DE NAVIDAD	26 VACACIONES DE NAVIDAD	27 VACACIONES DE NAVIDAD	28 VACACIONES DE NAVIDAD	29 VACACIONES DE NAVIDAD	