

MES: diciembre-23		MENÚ: (16) - RICA EN FIBRA, NO ARROZ NI LACTOSA									
Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional	
								1 Espirales pomodoro Tortilla americana Fruta y pan		kcl: 698,2 Prot: 25,6 HC: 90,6 Lip: 23,1	
4 Verdura tricolor Pavo guisado con verduras Fruta y pan		5 Sopa de verduras Cocido completo Ensalada de lechuga Fruta y pan integral		6 FESTIVO		7 FESTIVO		8 FESTIVO		kcl: 682,8 Prot: 23,5 HC: 87,7 Lip: 24,0	
11 Potaje de garbanzos Tortilla francesa 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 Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan		14 Acelgas con patata Filete de abadejo en salsa verde Yogur de soja y pan integral		15 Menestra salteada Revuelto de york Fruta y pan		kcl: 696,3 Prot: 26,3 HC: 89,0 Lip: 21,7	
18 Lentejas a la castellana Salmón con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta y pan		19 Sopa de verduras Pollo al chilindrón Fruta y pan integral		20 Alubias estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan		21 Crema de verduras Pizza de atún Yogur de soja y pan integral		22 VACACIONES DE NAVIDAD		kcl: 698,1 Prot: 26,3 HC: 90,8 Lip: 23,1	
25 VACACIONES DE NAVIDAD		26 VACACIONES DE NAVIDAD		27 VACACIONES DE NAVIDAD		28 VACACIONES DE NAVIDAD		29 VACACIONES DE NAVIDAD		kcl: Prot: HC: Lip:	