

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: diciembre-25

MENÚ: 2. HIPOCALÓRICO

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
1	Alubias estofadas Limanda al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	2	Sopa de sémola de arroz Pollo en salsa Fruta y pan integral	3	Crema de verduras Abadejo en pepitoria Ensalada de lechuga Fruta y pan	4	Judías verdes con refrito Magro a la campesina Yogur desnatado y pan integral	5	Potaje de garbanzos Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 570,04 Prot: 20,54 HC: 69,98 Lip: 20,88
8	FESTIVO	9	Lentejas eco estofadas con arroz integral Ternera guisada Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	10	Menestra salteada Estofado de pavo con verduras Fruta y pan	11	Sopa de verduras Pollo al limón Ensalada de lechuga Yogur desnatado y pan integral	12	Arroz Eco caldoso de verduras Filete de merluza en salsa verde Fruta y pan	kcl: 561,94 Prot: 19,31 HC: 72,73 Lip: 19,52
15	Guiso de alubias con arroz integral Filete de abadejo al horno con verduritas Fruta y pan	16	Verdura tricolor Magro con champiñones Fruta y pan integral	17	Crema de brócoli Limanda en pepitoria Ensalada de lechuga Fruta y pan	18	Lentejas Eco a la castellana Lomo con pimientos Ensalada de lechuga Yogur desnatado y pan integral	19	Espirales con salsa pomodoro Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 572,94 Prot: 20,22 HC: 72,84 Lip: 20,36
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