

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