

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DEaramark

MES: diciembre-25

MENÚ:

16. RICA EN FIBRA, NO ARROZ NI LACTOSA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
1 Alubias estofadas Salmón al horno con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta y pan	2 Acelgas rehogadas Pollo en salsa Fruta y pan integral	3 Crema de verduras Revuelto de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan	4 Judías verdes con refrito Magro a la campesina Yogur de soja y pan integral	5 Potaje de garbanzos Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 698,19 Prot: 25,57 HC: 90,64 Lip: 23,13
8 FESTIVO	9 Guisantes rehogados Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	10 Menestra salteada Estofado de pavo con verduras Fruta y pan	11 Coliflor rehogada Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan integral	12 Crema de puerro Filete de merluza en salsa verde Fruta y pan	kcl: 682,79 Prot: 23,45 HC: 87,68 Lip: 23,96
15 Alubias con verduras Filete de abadejo al horno con verduritas Fruta y pan	16 Verdura tricolor Magro con champiñones Fruta y pan integral	17 Crema de brócoli Palometa a la griega Ensalada de lechuga Fruta y pan	18 Lentejas Eco a la castellana Tortilla de york Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan integral	19 Espirales con salsa pomodoro Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 696,25 Prot: 26,32 HC: 88,98 Lip: 21,69
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