

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