

MES: diciembre-25

MENÚ: 19. CELIACO, NO HUEVO, LACTOSA NI FRUTOS SECOS

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
1	Alubias estofadas  Limanda al horno Ensalada de lechuga  Fruta y pan sin gluten	2	Sopa de sémola de arroz  Pollo en salsa  Fruta y pan sin gluten	3	Crema de verduras  Abadejo en pepitoria Ensalada de lechuga  Fruta y pan sin gluten	4	Judías verdes con refrito  Magro a la campesina  Fruta y pan sin gluten	5	Potaje de garbanzos  Pechuga al horno Ensalada de lechuga  Fruta y pan sin gluten	kcl: 694,20 Prot: 26,90 HC: 88,20 Lip: 23,19
8	FESTIVO	9	Guisantes rehogados  Ternera guisada Ensalada de lechuga  Fruta y pan sin gluten	10	Menestra salteada  Estofado de pavo con verduras  Fruta y pan sin gluten	11	Sopa de verduras  Cocido completo Ensalada de lechuga  Fruta y pan sin gluten	12	Arroz Eco caldoso de verduras  Abadejo ajoarriero  Fruta y pan sin gluten	kcl: 686,54 Prot: 25,76 HC: 88,58 Lip: 22,95
15	Guiso de alubias con arroz integral  Abadejo al horno  Fruta y pan sin gluten	16	Verdura tricolor  Magro de cerdo con arroz  Fruta y pan sin gluten	17	Crema de brócoli  Limanda en pepitoria Ensalada de lechuga  Fruta y pan sin gluten	18	Guisantes rehogados  Lomo con pimientos Ensalada de lechuga  Fruta y pan sin gluten	19	Pasta sin gluten ni huevo pomodoro  Pechuga al horno Ensalada de lechuga  Fruta y pan sin gluten	kcl: 694,84 Prot: 26,03 HC: 88,94 Lip: 21,68
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](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)