

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DEaramark

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 Ensalada de lechuga 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 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