

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DEaramark

MES: diciembre-25

MENÚ:

32. SIN TOMATE NI DERIVADOS

| Lunes | | Martes | | Miércoles | | Jueves | | Viernes | | I. Nutricional |
|-------|-------------------------------------|--------|------------------------|-----------|------------------------|--------|---------------------------|---------|----------------------------------|----------------|
| 1 | Alubias estofadas | 2 | Sopa de ave casera | 3 | Crema de verduras | 4 | Judías verdes con refrito | 5 | Garbanzos con verduras | kcl: 695,27 |
| | Salmón al horno | | Pechuga al horno | | Revuelto de atún | | Magro con champiñones | | Tortilla francesa | Prot: 25,74 |
| | Ensalada de lechuga | | | | Ensalada de lechuga | | | | Ensalada de lechuga | HC: 90,10 |
| | Fruta y pan sin gluten | | Fruta y pan sin gluten | | Fruta y pan sin gluten | | Fruta y pan sin gluten | | Fruta y pan sin gluten | Lip: 22,98 |
| 8 | FESTIVO | 9 | Guisantes rehogados | 10 | Menestra salteada | 11 | Sopa de ave casera | 12 | Arroz salteado | kcl: 678,32 |
| | | | Tortilla de patata | | Estofado de pavo | | Cocido completo | | Filete de merluza en salsa verde | Prot: 22,93 |
| | | | Ensalada de lechuga | | | | Ensalada de lechuga | | | HC: 88,41 |
| | | | Fruta y pan sin gluten | | Fruta y pan sin gluten | | Fruta y pan sin gluten | | Fruta y pan sin gluten | Lip: 23,37 |
| 15 | Guiso de alubias con arroz integral | 16 | Verdura tricolor | 17 | Crema de brócoli | 18 | Guisantes rehogados | 19 | Pasta sin gluten ni huevo | kcl: 679,72 |
| | Abadejo al horno | | Magro con champiñones | | Limanda en pepitoria | | Tortilla de york | | Pechuga al horno | Prot: 25,14 |
| | Fruta y pan sin gluten | | Fruta y pan sin gluten | | Ensalada de lechuga | | Ensalada de lechuga | | Ensalada de lechuga | HC: 89,92 |
| 22 | VACACIONES DE NAVIDAD | 23 | VACACIONES DE NAVIDAD | 24 | VACACIONES DE NAVIDAD | 25 | VACACIONES DE NAVIDAD | 26 | VACACIONES DE NAVIDAD | Lip: 19,96 |
| 29 | VACACIONES DE NAVIDAD | 30 | VACACIONES DE NAVIDAD | 31 | VACACIONES DE NAVIDAD | | | | | |

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES