

MES: enero-26

MENÚ: 2. HIPOCALÓRICO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
			1 VACACIONES DE NAVIDAD	2 VACACIONES DE NAVIDAD	
5 VACACIONES DE NAVIDAD	6 VACACIONES DE NAVIDAD	7 Lentejas eco estofadas Filete de abadejo en salsa Fruta y pan	8 Espirales con salsa pomodoro Estofado de pavo Ensalada de lechuga Yogur desnatado y pan integral	9 Judías verdes con refrito Magro a la campesina Fruta y pan	kcl: 570,35 Prot: 20,86 HC: 74,10 Lip: 19,22
12 Alubias estofadas con arroz integral Pollo asado Ensalada de lechuga Fruta y pan	13 Menestra salteada Pavo guisado con verduras Fruta y pan integral	14 Crema de zanahoria eco Lomo encebollado Ensalada de lechuga Fruta y pan	15 Sopa de verduras Pechuga al horno Ensalada de lechuga Yogur desnatado y pan integral	16 Arroz caldoso de verduras Filete de merluza en salsa verde Fruta y pan	kcl: 573,45 Prot: 19,75 HC: 73,60 Lip: 20,14
19 Lentejas a la castellana Limanda al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	20 Sopa de sémola de arroz Pollo al chilindrón Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	21 Macrrones eco integrales con salsa napolitana Filete de abadejo al horno con verduritas Fruta y pan	22 Verudra tricolor Magro a la campesina Yogur desnatado y pan integral	23 Guiso de alubias Ternera guisada Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 560,82 Prot: 19,82 HC: 72,78 Lip: 19,20
26 Sopa de verduras Abadejo al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	27 Lentejas eco a la campesina Lomo asado Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	28 Acelgas con patata Filete de merluza en salsa marinera Fruta y pan	29 Potaje de garbanzos Pechuga al horno Ensalada de lechuga Yogur desnatado y pan integral	30 Menestra salteada Pavo guisado con verduras Fruta y pan	kcl: 564,85 Prot: 20,08 HC: 71,13 Lip: 20,26

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES