

MES: enero-26

MENÚ: 3. NO HUEVO

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 Abadejo al horno Fruta y pan	8 Pasta sin gluten ni huevo pomodoro Estofado de pavo Ensalada de lechuga Yogur y pan	9 Judías verdes con refrito Magro a la campesina Fruta y pan	kcl: 710,33 Prot: 24,48 HC: 94,12 Lip: 23,78
12 Alubias estofadas con arroz integral Pollo asado Ensalada de lechuga Fruta y pan	13 Menestra salteada Pavo guisado con verduras Fruta y pan	14 Crema de zanahoria eco Lomo encebollado Ensalada de lechuga Fruta y pan	15 Sopa de verduras Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur y pan	16 Arroz caldoso de verduras Abadejo en pepitoria Fruta y pan	kcl: 684,04 Prot: 25,36 HC: 88,41 Lip: 23,01
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	21 Macarrones sin gluten ni huevo a la napolitana Abadejo ajoarriero Fruta y pan	22 Verdura tricolor Magro a la campesina Yogur y pan	23 Guiso de alubias Ternera guisada Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 691,47 Prot: 25,48 HC: 92,47 Lip: 21,96
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	28 Arroz con tomate Limanda en pepitoria Fruta y pan	29 Potaje de garbanzos Pechuga al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan	30 Menestra salteada Pavo guisado con verduras Fruta y pan	kcl: 688,39 Prot: 24,76 HC: 88,41 Lip: 23,74

VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)