

**MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE **

MES: **enero-26**

MENÚ:

**4. SIN PLV**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
			<b>1</b> VACACIONES DE NAVIDAD	<b>2</b> VACACIONES DE NAVIDAD	
<b>5</b> VACACIONES DE NAVIDAD	<b>6</b> VACACIONES DE NAVIDAD	<b>7</b> Lentejas eco estofadas Filete de abadejo en salsa Fruta y pan	<b>8</b> Espiraes con salsa pomodoro Tortilla de atún Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	<b>9</b> Judías verdes con refrito Magro a la campesina Fruta y pan	kcl: 704,61 Prot: 26,07 HC: 92,45 Lip: 24,03
<b>12</b> Alubias estofadas con arroz integral Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	<b>13</b> Menestra salteada Pavo guisado con verduras Fruta y pan	<b>14</b> Crema de zanahoria eco Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan	<b>15</b> Sopa de cocido Pechuga al horno Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	<b>16</b> Arroz caldoso de verduras Filete de merluza en salsa verde Fruta y pan	kcl: 685,35 Prot: 24,48 HC: 89,37 Lip: 22,76
<b>19</b> Lentejas a la castellana Salmón al horno con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta y pan	<b>20</b> Sopa de sémola de arroz Pollo al chilindrón Ensalada de lechuga Fruta y pan	<b>21</b> Macarrones eco integrales con salsa napolitana Filete de abadejo al horno con verduritas Fruta y pan	<b>22</b> Verdura tricolor Magro a la campesina Yogur de soja y pan	<b>23</b> Guiso de alubias Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 694,53 Prot: 24,78 HC: 90,47 Lip: 23,50
<b>26</b> Sopa maravilla con verduras Palometa a la griega Ensalada de lechuga Fruta y pan	<b>27</b> Lentejas eco a la campesina Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	<b>28</b> Arroz con tomate Filete de merluza en salsa marinera Fruta y pan	<b>29</b> Potaje de garbanzos Revuelto de atún Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	<b>30</b> Menestra salteada Pavo guisado con verduras Fruta y pan	kcl: 688,49 Prot: 25,80 HC: 88,41 Lip: 23,76

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