

MES: **enero-26**

MENÚ: **5. NO CERDO**

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 Tortilla de atún Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	9 Judías verdes con refrito Albóndigas de merluza a la griega Fruta y pan	kcl: 706,63 Prot: 25,06 HC: 92,48 Lip: 23,84
12 Alubias estofadas con arroz integral Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	13 Menestra salteada Pavo guisado con verduras Fruta y pan integral	14 Crema de zanahoria eco Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	15 Sopa de verduras Bacalao rebozado Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	16 Arroz caldoso de verduras Filete de merluza en salsa verde Fruta y pan	kcl: 711,13 Prot: 24,16 HC: 91,56 Lip: 24,98
19 Lentejas a la castellana Salmón al horno con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta y pan	20 Sopa de sémola de arroz Pollo al chilindrón Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	21 Macarrones eco integrales con salsa napolitana Filete de abadejo al horno con verduritas Fruta y pan	22 Verdura tricolor Merluza en pepitoria Yogur y pan integral	23 Guiso de alubias Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 697,94 Prot: 24,48 HC: 90,97 Lip: 23,79
26 Sopa maravilla con verduras Palometa a la griega Ensalada de lechuga Fruta y pan	27 Lentejas eco a la campesina Tortilla de queso Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	28 Arroz con tomate Filete de merluza en salsa marinera Fruta y pan	29 Potaje de garbanzos Revuelto de atún Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	30 Menestra salteada Pavo guisado con verduras Fruta y pan	kcl: 705,20 Prot: 24,90 HC: 89,48 Lip: 25,07

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES