

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: diciembre-19

MENÚ: 8. NO PESCADO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
2 Lentejas guisadas con verduras Tortilla americana Ensalada de lechuga Fruta y pan	3 Arroz a la cubana Salchichas al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	4 Alubias estofadas Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	5 Borraja con patatas Estofado campesino de magro Yogur de soja y pan	6 FESTIVO	kcl: 722,37 Prot: 26,17 HC: 88,12 Lip: 26,68
9 FESTIVO	10 Lentejas estofadas Estofado de pavo Ensalada de lechuga Fruta y pan	11 Arroz con tomate Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	12 Sopa de cocido Cocido Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	13 Salteado de judía verde, zanahoria y patata Hamburguesa encebollada Fruta y pan	kcl: 702,33 Prot: 24,80 HC: 89,82 Lip: 24,58
16 Guiso de alubias Magro con champiñones Ensalada de lechuga Fruta y pan	17 Arroz caldoso de verduras Albóndigas a la jardinera Fruta y pan	18 Macarrones con tomate Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	19 Lentejas a la campesina Pollo asado al tomillo Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	20 Crema de zanahoria Ternera guisada Fruta y pan	kcl: 711,42 Prot: 26,19 HC: 90,48 Lip: 24,26
23 FESTIVO	24 FESTIVO	25 FESTIVO	26 FESTIVO	27 FESTIVO	
30 FESTIVO	31 FESTIVO				

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES