

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: diciembre-20

MENÚ: 5. NO CERDO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
	1 Crema de calabacín Estofado de pavo fruta y pan integral	2 Lentejas a la jardinera Tiras de mar (pota) rebozadas ensalada de lechuga fruta y pan	3 Arroz caldoso de verduras Tortilla de atún ensalada de lechuga yogur y pan integral	4 Guiso de alubias con verduras Pollo asado fruta y pan	kcl: 697,94 Prot: 24,48 HC: 90,97 Lip: 23,79
7 FESTIVO	8 FESTIVO	9 Sopa maravilla con verduras Pollo al limón ensalada de lechuga fruta y pan	10 Judías verdes con refrito Tortilla francesa yogur y pan integral	11 Potaje de garbanzos Palometa a la griega fruta y pan	kcl: 705,20 Prot: 24,90 HC: 89,48 Lip: 25,07
14 Lentejas a la riojana Pollo en salsa de champiñones ensalada de lechuga fruta y pan	15 Arroz a la cubana Pechuga al horno ensalada de lechuga fruta y pan integral	16 Alubias estofadas Albóndigas de merluza y pota en salsa fruta y pan	17 Borrajá con patatas Pollo asado yogur y pan integral	18 Espirales pomodoro Tortilla francesa ensalada de lechuga fruta y pan	kcl: 706,29 Prot: 25,32 HC: 87,02 Lip: 25,76
21 Potaje de garbanzos Filete de abadejo en salsa fruta y pan	22 Crema de zanahoria Pizza casera de quesos ensalada de lechuga fruta y pan integral	23 FESTIVO	24 FESTIVO	25 FESTIVO	kcl: 709,71 Prot: 25,68 HC: 91,05 Lip: 24,55
28 FESTIVO	29 FESTIVO	30 FESTIVO	31 FESTIVO		

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