

MES: **enero-21**

MENÚ: **5. NO CERDO**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1 <b>FESTIVO</b>	
4 <b>FESTIVO</b>	5 <b>FESTIVO</b>	6 <b>FESTIVO</b>	7 Crema de calabacín Tortilla de atún Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	8 Lentejas a la campesina Filete de abadejo en salsa Fruta y pan	kcl: 709,71 Prot: 25,68 HC: 91,05 Lip: 24,55
11 Crema de verduras Estofado de pavo Ensalada de lechuga Fruta y pan	12 Potaje de garbanzos Albóndigas de merluza y pota en salsa Fruta y pan integral	13 Sopa minestrone Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	14 Alubias estofadas Filete de merluza en salsa marinera Yogur y pan integral	15 Arroz caldoso de verduras Pollo al limón Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 706,63 Prot: 25,06 HC: 92,48 Lip: 23,84
18 Lentejas estofadas con verduras Pollo asado al tomillo con patatas panaderas Fruta y pan	19 Arroz a la cubana Merluza al horno con verduritas Fruta y pan integral	20 Verdura tricolor Huevos aurora Ensalada de lechuga Fruta y pan	21 Sopa de verduras Pechuga al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	22 Crema de zanahoria Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 711,13 Prot: 24,16 HC: 91,56 Lip: 24,98
25 Arroz caldoso de verduras Filete de merluza en salsa verde Fruta y pan	26 Crema de calabacín Estofado de pavo Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	27 Lentejas a la jardinera Tiras de mar (pota) rebozadas Ensalada de lechuga Fruta y pan	28 <b>Jornada vasca</b> Macarrones con bechamel de idiazábal Tortilla de queso idiazábal y bacalao Ensalada de lechuga Intxaursalsa y pan integral	29 Guiso de alubias con verduras Pollo asado Fruta y pan	kcl: 697,94 Prot: 24,48 HC: 90,97 Lip: 23,79

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