

MES: diciembre-19

MENÚ: 10. NO FRUTOS SECOS

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 Merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga Fruta y pan	5	Borrajá con patatas Estofado campesino de magro Yogur y pan	6	FESTIVO	kcl: 712,6 Prot: 25,7 HC: 87,5 Lip: 26,1
9	FESTIVO	10	Lentejas estofadas Merluza encebollada 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 y pan	13	Salteado de judía verde, zanahoria y patata Hamburguesa encebollada Fruta y pan	kcl: 702,43 Prot: 24,14 HC: 90,91 Lip: 24,40
16	Guiso de alubias Filete de abadejo en salsa Ensalada de lechuga Fruta y pan	17	Arroz caldoso de verduras Albóndigas a la jardinera Fruta y pan	18	Macarrones con boloñesa de atún Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	19	Lentejas a la campesina Pollo asado al tomillo Ensalada de lechuga Yogur y pan	20	Crema de zanahoria Pizza casera Fruta y pan	kcl: 697,99 Prot: 25,27 HC: 91,05 Lip: 21,43
23	FESTIVO	24	FESTIVO	25	FESTIVO	26	FESTIVO	27	FESTIVO	
30	FESTIVO	31	FESTIVO							