

MES: diciembre-19

MENÚ: 6. NO CARNE

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional	
2	Lentejas guisadas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	3	Arroz a la cubana Huevos aurora Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	4	Alubias estofadas Merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga Fruta y pan	5	Borrajá con patatas Merluza encebollada Yogur y pan integral	6	FESTIVO		kcl: 707,65 Prot: 25,28 HC: 87,22 Lip: 25,84
9	FESTIVO		10	Lentejas estofadas Tiras de mar a la andaluza Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	11	Arroz con tomate Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	12	Sopa de verduras Abadejo en pepitoria Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	13	Salteado de judía verde, zanahoria y patata Merluza al horno Fruta y pan	kcl: 692,33 Prot: 23,97 HC: 91,48 Lip: 23,10
16	Guiso de alubias Filete de abadejo en salsa Ensalada de lechuga Fruta y pan	17	Arroz caldoso de verduras Merluza al horno Fruta y pan integral	18	Macarrones con boloñesa de atún Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	19	Lentejas a la campesina Palometa con tomate Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	20	Crema de zanahoria Merluza en salsa vizcaína Fruta y pan	kcl: 704,85 Prot: 25,52 HC: 91,21 Lip: 24,01	
23	FESTIVO		24	FESTIVO		25	FESTIVO		26	FESTIVO	
30	FESTIVO		31	FESTIVO							

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES