

MES: diciembre-19

MENÚ: 5. NO CERDO

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 Pechuga al horno 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: 706,29 Prot: 25,32 HC: 87,02 Lip: 25,76
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 Pollo asado Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	13	Salteado de judía verde, zanahoria y patata Merluza al horno Fruta y pan	kcl: 693,53 Prot: 24,14 HC: 91,61 Lip: 23,10
16	Guiso de alubias Filete de abadejo en salsa Ensalada de lechuga Fruta y pan	17	Arroz caldoso de verduras Pechuga 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 Pollo asado al tomillo Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	20	Crema de zanahoria Merluza en salsa vizcaína Fruta y pan	kcl: 709,71 Prot: 25,68 HC: 91,05 Lip: 24,55	
23	FESTIVO		24	FESTIVO		25	FESTIVO		26	FESTIVO	
30	FESTIVO		31	FESTIVO							

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES