

MES: diciembre-20

MENÚ: 6. NO CARNE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
	1 Crema de calabacín Merluza en salsa vizcaína 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 Abadejo al horno fruta y pan	kcl: 698,57 Prot: 24,28 HC: 91,17 Lip: 23,86
7 FESTIVO	8 FESTIVO	9 Sopa de verduras Abadejo en pepitoria 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: 702,16 Prot: 24,68 HC: 89,48 Lip: 24,83
14 Lentejas a la riojana Merluza al horno ensalada de lechuga fruta y pan	15 Arroz a la cubana Huevos aurora ensalada de lechuga fruta y pan integral	16 Alubias estofadas Albóndigas de merluza y pota en salsa fruta y pan	17 Borrajá con patatas Merluza encebollada yogur y pan integral	18 Espirales de tomate Tortilla francesa ensalada de lechuga fruta y pan	kcl: 707,65 Prot: 25,28 HC: 87,22 Lip: 25,84
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: 704,85 Prot: 25,52 HC: 91,21 Lip: 24,01
28 FESTIVO	29 FESTIVO	30 FESTIVO	31 FESTIVO		

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES