

MES: enero-21

MENÚ: 6. NO CARNE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1 FESTIVO	
4 FESTIVO	5 FESTIVO	6 FESTIVO	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: 704,85 Prot: 25,52 HC: 91,21 Lip: 24,01
11 Crema de verduras Merluza al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	12 Potaje de garbanzos Albóndigas de merluza y pota en salsa Fruta y pan integral	13 Sopa de verduras 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 Abadejo en pepitoria Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 704,25 Prot: 25,06 HC: 92,56 Lip: 23,54
18 Lentejas estofadas con verduras Merluza en salsa vizcaína 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 Merluza encebollada Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	22 Crema de zanahoria Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 706,20 Prot: 23,88 HC: 91,62 Lip: 24,53
25 Arroz caldoso de verduras Filete de merluza en salsa verde Fruta y pan	26 Crema de calabacín Merluza en salsa vizcaína Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	27 Lentejas a la jardinera Tiras de mar (pota) rebozadas Ensalada de lechuga Fruta y pan	28 <i>Jornada vasca</i> Macarrones con bechamel de idiazábal Tortilla de queso idiazábal y bacalao Ensalada de lechuga Intxaursalsa y pan integral	29 Guiso de alubias con verduras Abadejo al horno Fruta y pan	kcl: 698,57 Prot: 24,28 HC: 91,17 Lip: 23,86

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