

MES: diciembre-21

MENÚ: (06) - NO CARNE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
		1 Arroz con tomate Tortilla de atún Ensalada Fruta y pan	2 Sopa de verduras Abadejo en pepitoria Ensalada Yogur y pan integral	3 Crema de calabacín Merluza al horno Fruta y pan	kcl: 692,3 Prot: 24,0 HC: 91,5 Lip: 23,1
6 FESTIVO	7 FESTIVO	8 FESTIVO	9 Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa Ensalada Yogur y pan integral	10 Lentejas a la riojana Abadejo al horno Fruta y pan	kcl: 704,9 Prot: 25,5 HC: 91,2 Lip: 24,0
13 Potaje de garbanzos con arroz Abadejo en pepitoria Fruta y pan	14 Crema de verduras Merluza a la andaluza Ensalada Fruta y pan integral	15 Sopa de verduras Tortilla de patata Ensalada Fruta y pan	16 Judías verdes con refrito Merluza al horno Ensalada Yogur y pan integral	17 Alubias estofadas Albóndigas de merluza y pota en salsa Fruta y pan	kcl: 704,3 Prot: 25,1 HC: 92,6 Lip: 23,5
20 Crema de zanahoria Tortilla de calabacín Ensalada Fruta y pan	21 Lentejas a la castellana Merluza en salsa vizcaína Fruta y pan integral	22 Espirales pomodoro Abadejo en pepitoria Ensalada Fruta y pan	23 VACACIONES DE NAVIDAD	24 VACACIONES DE NAVIDAD	kcl: 706,2 Prot: 23,9 HC: 91,6 Lip: 24,5
27 VACACIONES DE NAVIDAD	28 VACACIONES DE NAVIDAD	29 VACACIONES DE NAVIDAD	30 VACACIONES DE NAVIDAD	31 VACACIONES DE NAVIDAD	