

MES: diciembre-23

MENÚ: 4. NO LACTOSA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1 Espirales pomodoro Tortilla americana Fruta y pan	kcl: 703,65 Prot: 26,67 HC: 88,52 Lip: 24,10
4 Verdura tricolor Pavo guisado con verduras Fruta y pan	5 Sopa de cocido Lomo en salsa casera Ensalada de lechuga Fruta y pan	6 FESTIVO	7 FESTIVO	8 FESTIVO	kcl: 689,18 Prot: 23,64 HC: 89,91 Lip: 23,43
11 Potaje de garbanzos Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	12 Crema de calabacín Merluza al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	13 Lentejas a la campesina Magro con champiñones Ensalada de lechuga Fruta y pan	14 Arroz caldoso de verduras Filete de abadejo en salsa verde Yogur de soja y pan	15 Menestra salteada Revuelto de york Fruta y pan	kcl: 688,12 Prot: 25,71 HC: 90,65 Lip: 20,32
18 Lentejas a la castellana Salmón con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta y pan	19 Sopa minestrone Pollo al chilindrón Fruta y pan	20 Alubias estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	21 Crema de verduras Pizza de atún Yogur de soja y pan	22 VACACIONES DE NAVIDAD	kcl: 704,61 Prot: 26,07 HC: 92,45 Lip: 24,03
25 VACACIONES DE NAVIDAD	26 VACACIONES DE NAVIDAD	27 VACACIONES DE NAVIDAD	28 VACACIONES DE NAVIDAD	29 VACACIONES DE NAVIDAD	

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES