

MES: diciembre-25

MENÚ: 21. SIN LACTOSA

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
1	Alubias estofadas Limanda al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	2	Sopa de sémola de arroz Pollo en salsa Fruta y pan	3	Crema de verduras Revuelto de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan	4	Judías verdes con refrito Magro a la campesina Yogur sin lactosa y pan	5	Potaje de garbanzos Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 697,14 Prot: 26,36 HC: 87,45 Lip: 24,09
8	FESTIVO	9	Lentejas eco estofadas con arroz integral Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	10	Menestra salteada Estofado de pavo con verduras Fruta y pan	11	Sopa casera Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur sin lactosa y pan	12	Arroz Eco caldoso de verduras Abadejo ajoarriero Fruta y pan	kcl: 700,33 Prot: 24,72 HC: 89,77 Lip: 24,37
15	Guiso de alubias con arroz integral Abadejo al horno Fruta y pan	16	Verdura tricolor Magro de cerdo con arroz Fruta y pan	17	Crema de brócoli Limanda en pepitoria Ensalada de lechuga Fruta y pan	18	Lentejas Eco a la castellana Tortilla de york Ensalada de lechuga Yogur sin lactosa y pan	19	Pasta pomodoro Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 697,55 Prot: 25,62 HC: 90,78 Lip: 21,35
22	VACACIONES DE NAVIDAD	23	VACACIONES DE NAVIDAD	24	VACACIONES DE NAVIDAD	25	VACACIONES DE NAVIDAD	26	VACACIONES DE NAVIDAD	
29	VACACIONES DE NAVIDAD	30	VACACIONES DE NAVIDAD	31	VACACIONES DE NAVIDAD					

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES