

MES: enero-26

MENÚ: 5. NO CERDO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
			1 VACACIONES DE NAVIDAD	2 VACACIONES DE NAVIDAD	
5 VACACIONES DE NAVIDAD	6 VACACIONES DE NAVIDAD	7 Lentejas eco estofadas Filete de abadejo en salsa  Fruta y pan	8 Espirales con salsa pomodoro  Tortilla de atún Ensalada de lechuga  Yogur y pan integral	9 Judías verdes con refrito  Albóndigas de merluza a la griega  Fruta y pan	kcl: 706,63 Prot: 25,06 HC: 92,48 Lip: 23,84
12 Alubias estofadas con arroz integral  Tortilla de patata Ensalada de lechuga  Fruta y pan	13 Menestra salteada  Pavo guisado con verduras  Fruta y pan integral	14 Crema de zanahoria eco  Tortilla francesa Ensalada de lechuga  Fruta y pan	15 Sopa de verduras  Bacalao rebozado Ensalada de lechuga  Yogur y pan integral	16 Arroz caldoso de verduras  Filete de merluza en salsa verde  Fruta y pan	kcl: 711,13 Prot: 24,16 HC: 91,56 Lip: 24,98
19 Lentejas a la castellana  Salmón al horno con salsa de tomate Ensalada de lechuga  Fruta y pan	20 Sopa de sémola de arroz  Pollo al chilindrón Ensalada de lechuga  Fruta y pan integral	21 Macarrones eco integrales con salsa napolitana  Filete de abadejo al horno con verduritas  Fruta y pan	22 Verdura tricolor  Merluza en pepitoria  Yogur y pan integral	23 Guiso de alubias  Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga  Fruta y pan	kcl: 697,94 Prot: 24,48 HC: 90,97 Lip: 23,79
26 Sopa maravilla con verduras  Palometa a la griega Ensalada de lechuga  Fruta y pan	27 Lentejas eco a la campesina  Tortilla de queso Ensalada de lechuga  Fruta y pan integral	28 Arroz con tomate  Filete de merluza en salsa marinera  Fruta y pan	29 FESTIVO	30 Menestra salteada  Pavo guisado con verduras  Fruta y pan	kcl: 705,20 Prot: 24,90 HC: 89,48 Lip: 25,07

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