

**MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DEaramark**

MES: **enero-26**

MENÚ:

**21. SIN LACTOSA**

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 Abadejo al horno Fruta y pan	8 Pasta pomodoro Tortilla de atún Ensalada de lechuga Yogur y pan	9 Judías verdes con refrito Magro a la campesina Fruta y pan	kcl: 709,29 Prot: 26,63 HC: 91,98 Lip: 24,51
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	14 Crema de zanahoria eco Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan	15 Sopa casera Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur y pan	16 Arroz caldoso de verduras Abadejo en pepitoria Fruta y pan	kcl: 692,81 Prot: 24,69 HC: 90,50 Lip: 23,18
19 Lentejas a la castellana Limanda al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	20 Sopa de sémola de arroz Pollo al chilindrón Ensalada de lechuga Fruta y pan	21 Pasta a la napolitana Abadejo ajoarriero Fruta y pan	22 Verdura tricolor Magro a la campesina Yogur y pan	23 Guiso de alubias Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 690,01 Prot: 24,48 HC: 90,25 Lip: 22,89
26 Sopa casera Abadejo al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	27 Lentejas eco a la campesina Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	28 Arroz con tomate Limanda en pepitoria Fruta y pan	29 FESTIVO	30 Menestra salteada Pavo guisado con verduras Fruta y pan	kcl: 692,56 Prot: 25,60 HC: 88,41 Lip: 23,83

**VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES**