

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



MES: diciembre-25

MENÚ:

5. NO CERDO

| Lunes |   | Martes |   | Miércoles |                               | Jueves |                              | Viernes |                                  | I. Nutricional |
|-------|---|--------|---|-----------|-------------------------------|--------|------------------------------|---------|----------------------------------|----------------|
| 1     | Alubias estofadas                         | 2      | Sopa de sémola de arroz                   | 3         | Crema de verduras             | 4      | Judías verdes con refrito    | 5       | Potaje de garbanzos              | kcl: 706,29    |
|       | Salmón al horno con salsa de tomate       |        | Pollo en salsa                            |           | Revuelto de atún              |        | Merluza en pepitoria         |         | Tortilla de queso                | Prot: 25,32    |
|       | Ensalada de lechuga                       |        |   |           | Ensalada de lechuga           |        |                              |         | Ensalada de lechuga              | HC: 87,02      |
|       | Fruta y pan                               |        | Fruta y pan integral                      |           | Fruta y pan                   |        | Yogur y pan integral         |         | Fruta y pan                      | Lip: 25,76     |
| 8     | FESTIVO                                   | 9      | Lentejas eco estofadas con arroz integral | 10        | Menestra salteada             | 11     | Sopa de verduras             | 12      | Arroz Eco caldoso de verduras    | kcl: 693,53    |
|       |   |        | Tortilla de patata                        |           | Estofado de pavo con verduras |        | Tortilla francesa de atún    |         | Filete de merluza en salsa verde | Prot: 24,14    |
|       |   |        | Ensalada de lechuga                       |           |                               |        | Ensalada de lechuga          |         |                                  | HC: 91,61      |
|       |   |        | Fruta y pan integral                      |           | Fruta y pan                   |        | Yogur y pan integral         |         | Fruta y pan                      | Lip: 23,10     |
| 15    | Guiso de alubias con arroz integral       | 16     | Verdura tricolor                          | 17        | Crema de brócoli              | 18     | Lentejas Eco a la castellana | 19      | Espirales con salsa pomodoro     | kcl: 709,71    |
|       | Filete de abadejo al horno con verduritas |        | Huevos aurora                             |           | Palometa a la griega          |        | Tortilla francesa            |         | Pechuga de pollo empanada        | Prot: 25,68    |
|       |   |        |   |           | Ensalada de lechuga           |        | Ensalada de lechuga          |         | Ensalada de lechuga              | HC: 91,05      |
|       | Fruta y pan                               |        | Fruta y pan integral                      |           | Fruta y pan                   |        | Yogur y pan integral         |         | Fruta y pan                      | Lip: 24,55     |
| 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](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)**