

MES: diciembre-25

MENÚ: 8. NO LACTOSA NI MERLUZA

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional	
1	Alubias estofadas Estofado de pavo Ensalada de lechuga Fruta y pan	2	Sopa de sémola de arroz Pollo en salsa Fruta y pan	3	Crema de verduras Ternera guisada Ensalada de lechuga Fruta y pan	4	Judías verdes con refrito Magro a la campesina Yogur y pan	5	Potaje de garbanzos Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 722,37 Prot: 26,17 HC: 88,12 Lip: 26,68	
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 y pan	12	Arroz Eco caldoso de verduras Lomo al horno Fruta y pan	kcl: 702,33 Prot: 24,80 HC: 89,82 Lip: 24,58	
15	Guiso de alubias con arroz integral Pollo asado Fruta y pan	16	Verdura tricolor Magro de cerdo con arroz Fruta y pan	17	Crema de brócoli Ternera guisada Ensalada de lechuga Fruta y pan	18	Lentejas Eco a la castellana Tortilla de york Ensalada de lechuga Yogur y pan	19	Pasta pomodoro Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 711,42 Prot: 26,19 HC: 90,48 Lip: 24,26	
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