

MES: enero-26

MENÚ: 6. NO CARNE

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: 704,25 Prot: 25,06 HC: 92,56 Lip: 23,54
12 Alubias estofadas con arroz integral Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	13 Menestra salteada Abadejo al horno 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: 706,20 Prot: 23,88 HC: 91,62 Lip: 24,53
19 Lentejas a la castellana Salmón al horno con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta y pan	20 Sopa de verduras Huevos aurora 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: 698,57 Prot: 24,28 HC: 91,17 Lip: 23,86
26 Sopa de 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 Rodaja de merluza empanada Fruta y pan	kcl: 702,16 Prot: 24,68 HC: 89,48 Lip: 24,83

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES