

MES: diciembre-25		MENÚ: 5. NO CERDO, CORDERO, VACA								
Lunes		Martes		Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional			
1	Alubias estofadas Salmón con salsa de tomate	2	Sopa de sémola de arroz Pollo en salsa	3	Crema de verduras Macarrones eco integrales con boloñesa vegana	4	Judías verdes con refrito Merluza en pepitoria	5	Potaje de garbanzos Tortilla de queso	kcl: 706,29 Prot: 25,32 HC: 87,02 Lip: 25,76
8		9	Lentejas eco estofadas con arroz integral Tortilla de patata	10	Menestra salteada Estofado de pavo con verduras	11	Sopa de verduras Tortilla francesa de atún	12	Arroz caldoso de verduras Filete de merluza en salsa verde	kcl: 693,53 Prot: 24,14 HC: 91,61 Lip: 23,10
15	Guiso de alubias con arroz integral Filete de abadejo al horno con verduritas	16	Verdura tricolor Huevos aurora	17	Crema de brócoli Palometa a la griega	18	Lentejas a la castellana Tortilla francesa	19	Espirales con salsa pomodoro Pechuga de pollo empanada	kcl: 709,71 Prot: 25,68 HC: 91,05 Lip: 24,55
22		23		24		25		26		
29		30		31						

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES