

MES: diciembre-25

MENÚ:

21. NO LACTOSA, MARISCO, FRUTOS SECOS, SOJA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
1 Alubias estofadas Limanda al horno	2 Sopa de sémola de arroz Pollo en salsa	3 Crema de verduras Abadejo en pepitoria	4 Judías verdes con refrito Magro a la campesina	5 Potaje de garbanzos Tortilla francesa	kcl: 697,14 Prot: 26,36 HC: 87,45 Lip: 24,09
8	9 Lentejas eco estofadas con arroz integral Tortilla de patata	10 Menestra salteada Estofado de pavo con verduras	11 Sopa casera Cocido completo	12 Arroz caldoso de verduras Abadejo ajoarriero	kcl: 700,33 Prot: 24,72 HC: 89,77 Lip: 24,37
15 Guiso de alubias con arroz integral Abadejo al horno	16 Verdura tricolor Magro de cerdo con arroz	17 Crema de brócoli Limanda en pepitoria	18 Lentejas a la castellana Tortilla de york	19 Pasta pomodoro Pechuga al horno	kcl: 697,55 Prot: 25,62 HC: 90,78 Lip: 21,35
22	23	24	25	26	
29	30	31			

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES