

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](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)