

MES: diciembre-24

MENÚ: 1. CELÍACO NO FRUTOS SECOS, MOSTAZA, SÉSAMO

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
2	Sopa de verduras Merluza al horno	3	Guisantes rehogados Tortilla de chorizo	4	Crema de calabacín Pollo con arroz	5	Alubias estofadas Salmón con salsa de tomate	6		kcl: 699,15 Prot: 26,67 HC: 88,52 Lip: 23,70
9		10	Arroz caldoso de verduras Pollo en salsa	11	Crema de verduras Tortilla de patata	12	Potaje de garbanzos Filete de merluza en salsa marinera	13	Verdura tricolor Pavo guisado con verduras	kcl: 691,93 Prot: 23,64 HC: 89,91 Lip: 23,90
16	Guiso de alubias Pollo en salsa de champiñones	17	Crema de zanahoria Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno	18	Macarrones sin gluten ni huevo a la napolitana Filete de abadejo en salsa	19	Guisantes rehogados Tortilla de calabacín	20	Arroz con tomate Pechuga al horno	kcl: 687,19 Prot: 25,67 HC: 90,65 Lip: 20,23
23		24		25		26		27		
30		31								

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES