

MES: diciembre-24

MENÚ: 21. NO LACTOSA, MARISCO, FRUTOS SECOS, SOJA

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
2	Sopa casera Merluza al horno	3	Lentejas guisadas con verduras Tortilla de chorizo	4	Crema de calabacín Pollo con arroz	5	Alubias estofadas Abadejo al horno	6		kcl: 697,14 Prot: 26,36 HC: 87,45 Lip: 24,09
9		10	Arroz caldoso de verduras Pollo en salsa	11	Crema de verduras Tortilla de patata	12	Potaje de garbanzos Merluza en salsa vizcaína	13	Verdura tricolor Pavo guisado con verduras	kcl: 700,33 Prot: 24,72 HC: 89,77 Lip: 24,37
16	Guiso de alubias Pollo en salsa de champiñones	17	Crema de zanahoria Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno	18	Pasta a la napolitana Abadejo ajoarriero	19	Lentejas a la campesina Tortilla de calabacín	20	Arroz con tomate Pechuga al horno	kcl: 697,55 Prot: 25,62 HC: 90,78 Lip: 21,35
23		24		25		26		27		
30		31								

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES