

MES: diciembre-24

MENÚ: 16. RICA EN FIBRA, NO ARROZ NI LACTOSA

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
2	Acelgas con patata Merluza al horno	3	Lentejas guisadas con verduras Tortilla de chorizo	4	Crema de calabacín Pollo asado	5	Alubias estofadas Salmón con salsa de tomate	6		kcl: 698,19 Prot: 25,57 HC: 90,64 Lip: 23,13
9		10	Espinacas salteadas Pollo en salsa	11	Crema de verduras Tortilla francesa	12	Potaje de garbanzos Filete de merluza en salsa marinera	13	Verdura tricolor Pavo guisado de verduras	kcl: 682,79 Prot: 23,45 HC: 87,68 Lip: 23,96
16	Guiso de alubias Pollo en salsa de champiñones	17	Judías verdes salteadas Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno	18	Macarrones con tomate Filete de abadejo en salsa	19	Lentejas a la campesina Tortilla de calabacín	20	Menestra de verduras Pechuga al horno	kcl: 696,25 Prot: 26,32 HC: 88,98 Lip: 21,69
23		24		25		26		27		
30		31								

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES