

MES: diciembre-22

MENÚ: (21) - SIN LACTOSA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
			1 Crema de verduras Lomo en salsa casera Ensalada Yogur de soja y pan	2 Espirales pomodoro Tortilla francesa Ensalada Fruta y pan	kcl: 697,1 Prot: 26,4 HC: 87,5 Lip: 24,1
5 FESTIVO	6 FESTIVO	7 Lentejas estofadas Tortilla de calabacín Ensalada Fruta y pan	8 FESTIVO	9 Borraja con patatas Pavo guisado con verduras Fruta y pan	kcl: 700,3 Prot: 24,7 HC: 89,8 Lip: 24,4
12 Guiso de alubias Limanda en pepitoria Fruta y pan	13 Macarrones a la napolitana Revuelto de york Ensalada Fruta y pan	14 Crema de zanahoria Merluza en salsa vizcaína Ensalada Fruta y pan	15 Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa Ensalada Yogur de soja y pan	16 Lentejas a la campesina Albóndigas de cerdo a la jardinera Fruta y pan	kcl: 697,6 Prot: 25,6 HC: 90,8 Lip: 21,4
19 Potaje de garbanzos Merluza en salsa de zanahoria Fruta y pan	20 Sopa minestrone Tortilla de patata Ensalada Fruta y pan	21 Crema de calabacín Pizza de atún Ensalada Fruta y pan	22 Espirales pomodoro Pollo al limón Ensalada Yogur de soja y pan	23 VACACIONES DE NAVIDAD	kcl: 709,3 Prot: 26,6 HC: 92,0 Lip: 24,5
26 VACACIONES DE NAVIDAD	27 VACACIONES DE NAVIDAD	28 VACACIONES DE NAVIDAD	29 VACACIONES DE NAVIDAD	30 VACACIONES DE NAVIDAD	kcl: Prot: HC: Lip:

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES