MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE O mertel

MES: MENÚ: diciembre-25 5. NO CERDO Miércoles Lunes Martes Jueves I. Nutricional kcl: 706.29 Alubias estofadas Sopa de sémola de arroz Crema de verduras Judías verdes con refrito Potaje de garbanzos Prot: 25.32 Salmón al horno con salsa de tomate Pollo en salsa Revuelto de atún Merluza en pepitoria Tortilla de queso Ensalada de lechuga Ensalada de lechuga Ensalada de lechuga HC: 87,02 Lip: 25,76 Fruta y pan Fruta y pan integral Fruta y pan Yogur y pan integral Fruta y pan kcl: 693,53 Lentejas eco estofadas con arroz integral Menestra salteada Sopa de verduras Arroz Eco caldoso de verduras **FESTIVO** Prot: 24.14 Tortilla de patata Estofado de pavo con verduras Tortilla francesa de atún Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Ensalada de lechuga HC: 91,61 Yogur y pan integral Fruta y pan integral Fruta y pan Fruta y pan Lip: 23,10 15 16 17 kcl: 709,71 Guiso de alubias con arroz integral Verdura tricolor Crema de brócoli Lentejas Eco a la castellana Espirales con salsa pomodoro Prot: 25,68 Filete de abadejo al horno con verduritas Palometa a la griega Tortilla francesa Pechuga de pollo empanada Huevos aurora Ensalada de lechuga Ensalada de lechuga Ensalada de lechuga HC: 91,05 Yogur y pan integral Fruta y pan Fruta y pan integral Fruta y pan Fruta y pan Lip: 24,55 24 22 23 25 26 **VACACIONES DE NAVIDAD VACACIONES DE NAVIDAD**

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES