

MES: diciembre-21

MENÚ: (05) - NO CERDO

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | I. Nutricional |
|--|--|---|---|---|---|
| | | 1 Arroz con tomate Tortilla de atún Ensalada Fruta y pan | 2 Sopa de verduras Pollo asado Ensalada Yogur y pan integral | 3 Crema de calabacín Merluza al horno Fruta y pan | kcl: 693,5 Prot: 24,1 HC: 91,6 Lip: 23,1 |
| 6 FESTIVO | 7 FESTIVO | 8 FESTIVO | 9 Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa Ensalada Yogur y pan integral | 10 Lentejas a la riojana Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan | kcl: 709,7 Prot: 25,7 HC: 91,1 Lip: 24,6 |
| 13 Potaje de garbanzos con arroz Pollo al limón Fruta y pan | 14 Crema de verduras Merluza a la andaluza Ensalada Fruta y pan integral | 15 Sopa minestrone Tortilla de patata Ensalada Fruta y pan | 16 Judías verdes con refrito Estofado de pavo Ensalada Yogur y pan integral | 17 Alubias estofadas Albóndigas de merluza y pota en salsa Fruta y pan | kcl: 706,6 Prot: 25,1 HC: 92,5 Lip: 23,8 |
| 20 Crema de zanahoria Tortilla de calabacín Ensalada Fruta y pan | 21 Lentejas a la castellana Pollo asado en su jugo Fruta y pan integral | 22 Espirales pomodoro Abadejo en pepitoria Ensalada Fruta y pan | 23 VACACIONES DE NAVIDAD | 24 VACACIONES DE NAVIDAD | kcl: 711,1 Prot: 24,2 HC: 91,6 Lip: 25,0 |
| 27 VACACIONES DE NAVIDAD | 28 VACACIONES DE NAVIDAD | 29 VACACIONES DE NAVIDAD | 30 VACACIONES DE NAVIDAD | 31 VACACIONES DE NAVIDAD | |