

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE **Comertel**

MES: diciembre-25

MENÚ: 10. SIN NUEZ

	Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes
1	Alubias estofadas Salmón al horno con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta y pan	2	Sopa de sémola de arroz Pollo en salsa Fruta y pan	3	Crema de verduras Revuelto de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan	4	Judías verdes con refrito Magro a la campesina Yogur y pan	5	Potaje de garbanzos Tortilla de queso Ensalada de lechuga Fruta y pan
8	FESTIVO	9	Lentejas eco estofadas con arroz integral Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	10	Menestra salteada Estofado de pavo con verduras Fruta y pan	11	Sopa de cocido Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur y pan	12	Arroz Eco caldoso de verduras Filete de merluza en salsa verde Fruta y pan
15	Guiso de alubias con arroz integral Filete de abadejo al horno con verduritas Fruta y pan	16	Verdura tricolor Magro de cerdo con arroz Fruta y pan	17	Crema de brócoli Palometa a la griega Ensalada de lechuga Fruta y pan	18	Lentejas Eco a la castellana Tortilla de york Ensalada de lechuga Yogur y pan	19	Espirales con salsa pomodoro Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan
22	VACACIONES DE NAVIDAD	23	VACACIONES DE NAVIDAD	24	VACACIONES DE NAVIDAD	25	VACACIONES DE NAVIDAD	26	VACACIONES DE NAVIDAD
29	VACACIONES DE NAVIDAD	30	VACACIONES DE NAVIDAD	31	VACACIONES DE NAVIDAD				

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES