

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: diciembre-21

MENÚ: 21. NO LACTOSA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
		1 Arroz con tomate Tortilla de atún Ensalada Fruta y pan	2 Sopa de cocido Lomo al pimentón Ensalada Yogur sin lactosa y pan	3 Crema de calabacín Albóndigas mixtas (cerdo y ternera) a la jardinera Fruta y pan	kcl: 700,33 Prot: 24,72 HC: 89,77 Lip: 24,37
6 <b>FESTIVO</b>	7 <b>FESTIVO</b>	8 <b>FESTIVO</b>	9 Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa Ensalada Yogur sin lactosa y pan	10 Lentejas a la riojana Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan	kcl: 697,55 Prot: 25,62 HC: 90,78 Lip: 21,35
13 Potaje de garbanzos con arroz Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) en salsa Fruta y pan	14 Crema de verduras Merluza en salsa de zanahoria Ensalada Fruta y pan	15 Sopa minestrone Tortilla de patata Ensalada Fruta y pan	16 Judías verdes con refrito Pincho moruno de cerdo con salteado de arroz Ensalada Yogur sin lactosa y pan	17 Alubias estofadas Abadejo al horno Fruta y pan	kcl: 709,29 Prot: 26,63 HC: 91,98 Lip: 24,51
20 Crema de zanahoria Tortilla de calabacín Ensalada Fruta y pan	21 Lentejas a la castellana Pollo asado en su jugo Fruta y pan	22 Espirales pomodoro Lomo con pimientos Ensalada Fruta y pan	23 <b>VACACIONES DE NAVIDAD</b>	24 <b>VACACIONES DE NAVIDAD</b>	kcl: 692,81 Prot: 24,69 HC: 90,50 Lip: 23,18
27 <b>VACACIONES DE NAVIDAD</b>	28 <b>VACACIONES DE NAVIDAD</b>	29 <b>VACACIONES DE NAVIDAD</b>	30 <b>VACACIONES DE NAVIDAD</b>	31 <b>VACACIONES DE NAVIDAD</b>	kcl: Prot: HC: Lip:

**VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)**