MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 🚫 Comertel

MES: MENÚ: diciembre-25 21. SIN LACTOSA Miércoles Lunes **Martes** Jueves I. Nutricional kcl: 697.14 Alubias estofadas Sopa de sémola de arroz Crema de verduras Judías verdes con refrito Potaje de garbanzos Prot: 26.36 Limanda al horno Pollo en salsa Revuelto de atún Magro a la campesina Tortilla francesa Ensalada de lechuga Ensalada de lechuga Ensalada de lechuga HC: 87,45 Lip: 24,09 Fruta y pan Fruta y pan Fruta y pan Yogur sin lactosa y pan Fruta y pan kcl: 700,33 Lentejas eco estofadas con arroz integral Menestra salteada Arroz Eco caldoso de verduras Sopa casera **FESTIVO** Prot: 24,72 Tortilla de patata Estofado de pavo con verduras Cocido completo Abadejo ajoarriero Ensalada de lechuga Ensalada de lechuga HC: 89,77 Fruta y pan Fruta y pan Yogur sin lactosa y pan Fruta y pan Lip: 24,37 15 16 17 19 kcl: 697,55 Guiso de alubias con arroz integral Verdura tricolor Crema de brócoli Lentejas Eco a la castellana Pasta pomodoro Prot: 25,62 Abadejo al horno Magro de cerdo con arroz Limanda en pepitoria Tortilla de york Pechuga al horno Ensalada de lechuga Ensalada de lechuga Ensalada de lechuga HC: 90,78 Fruta y pan Fruta y pan Fruta y pan Yogur sin lactosa y pan Fruta y pan Lip: 21,35 24 25 22 23 26 **VACACIONES DE NAVIDAD VACACIONES DE NAVIDAD** VACACIONES DE NAVIDAD **VACACIONES DE NAVIDAD**

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES