

MES: **enero-26**

MENÚ: **35. SIN POLLO, PAVO NI AVE**

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | I. Nutricional |
|---|---|---|--|---|---|
| | | | 1 VACACIONES DE NAVIDAD | 2 VACACIONES DE NAVIDAD | |
| 5 VACACIONES DE NAVIDAD | 6 VACACIONES DE NAVIDAD | 7 Lentejas eco estofadas Filete de abadejo en salsa Fruta y pan | 8 Pasta pomodoro Tortilla de atún Ensalada de lechuga Yogur y pan integral | 9 Judías verdes con refrito Magro con champiñones Fruta y pan | kcl: 710,14 Prot: 25,72 HC: 93,08 Lip: 23,67 |
| 12 Alubias estofadas con arroz integral Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan | 13 Menestra salteada Abadejo al horno Fruta y pan integral | 14 Crema de zanahoria eco Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan | 15 Sopa de verduras Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur y pan integral | 16 Arroz caldoso de verduras Filete de merluza en salsa verde Fruta y pan | kcl: 691,35 Prot: 25,28 HC: 90,13 Lip: 22,92 |
| 19 Lentejas a la castellana Salmón al horno con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta y pan | 20 Sopa de verduras Lomo encebollado Ensalada de lechuga Fruta y pan integral | 21 Pasta a la napolitana Filete de abadejo al horno con verduritas Fruta y pan | 22 Verdura tricolor Magro con champiñones Yogur y pan integral | 23 Guiso de alubias Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan | kcl: 685,53 Prot: 24,78 HC: 90,47 Lip: 22,50 |
| 26 Sopa de verduras Palometa a la griega Ensalada de lechuga Fruta y pan | 27 Lentejas eco a la campesina Tortilla de queso Ensalada de lechuga Fruta y pan integral | 28 Arroz con tomate Filete de merluza en salsa marinera Fruta y pan | 29 FESTIVO | 30 Menestra salteada Lomo al horno Fruta y pan | kcl: 681,23 Prot: 23,88 HC: 88,13 Lip: 23,46 |

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES