

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE



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