

MES: **enero-26**

MENÚ: **18. NO ALUBIAS**

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 Espirales con salsa pomodoro  Tortilla de atún Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	9 Judías verdes con refrito  Magro a la campesina  Fruta y pan	kcl: 701,79 Prot: 25,89 HC: 93,14 Lip: 22,64
12 Acelgas rehogadas  Tortilla de patata Ensalada de lechuga  Fruta y pan	13 Menestra salteada  Pavo guisado con verduras  Fruta y pan integral	14 Crema de zanahoria eco  Lomo encebollado Ensalada de lechuga  Fruta y pan	15 Sopa de cocido  Pechuga al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	16 Arroz caldoso de verduras  Filete de merluza en salsa verde  Fruta y pan	kcl: 690,89 Prot: 25,07 HC: 89,73 Lip: 23,14
19 Lentejas a la castellana  Salmón al horno con salsa de tomate Ensalada de lechuga  Fruta y pan	20 Sopa de sémola de arroz  Pollo al chilindrón Ensalada de lechuga  Fruta y pan integral	21 Macarones eco integrales con salsa napolitana  Filete de abadejo al horno con verduritas  Fruta y pan	22 Verdura tricolor  Magro a la campesina  Yogur y pan integral	23 Crema de puerro  Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga  Fruta y pan	kcl: 685,54 Prot: 24,56 HC: 91,12 Lip: 22,31
26 Sopa maravilla con 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 Potaje de garbanzos  Revuelto de atún Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	30 Menestra salteada  Pavo guisado con verduras  Fruta y pan	kcl: 692,56 Prot: 25,60 HC: 88,41 Lip: 23,83

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