

Menú BASAL DICIEMBRE 2021

20	21	22	23	24				
<p>Lentejas estofadas con verduras [<i>tomate, pimiento verde y rojo</i>]</p> <p>Tortilla de patatas y calabacín (3)</p> <p>Agua + pan (1) + fruta fresca de temporada</p>	<p>Macarrones con salsa de tomate (1)(3)</p> <p>Hamburguesa de ternera a la plancha con patatas al horno (3)(8)</p> <p>Agua + pan integral (1) + fruta fresca de temporada</p>	<p>Crema de zanahorias</p> <p>Merluza empanada (1)(4)</p> <p>Agua + pan (1) + fruta fresca de temporada</p>	<p>Guiso de arroz con verduras y magro de cerdo [<i>berenjenas, cebolla, tomate</i>]</p> <p>Pavo salteado en salsa de zanahorias</p> <p>Agua + pan integral (1) + fruta fresca de temporada</p>					
442,66 kcal, 11,3gr grasas, 21,36gr proteínas, 62,9gr hidratos de carbono	513,63 kcal, 16,8gr grasas, 17,51gr proteínas, 72,03gr hidratos de carbono	335,08 kcal, 9,67gr grasas, 14,02gr proteínas, 47,28gr hidratos de carbono	468,66 kcal, 11,92gr grasas, 19,64gr proteínas, 69,62gr hidratos de carbono					
1-Gluten	2-Lácteos	3-Huevo	4-Pescado	5-Crustáceos	6-Moluscos	7-Cacahuete	8-Soja	9-Frutos de
	cáscara	10-Apio	11-Mostaza	12-Sésamo	13-Sulfitos	14-Altramuces		