

MENÚ OVIEDO DICIEMBRE 2024

*Se ofrece 1 vez por semana pan integral
*Se utiliza sal iodada y aceite de oliva para cocinar

Plato ecológico

LUNES



Crema de Verduras
Albóndigas Guisadas
Lechuga y maíz aliñadas
Fruta de Temporada

K 533,3 H 51 P 28,3 L 26

MARTES



Garbanzos con espinacas y calabaza
Tortilla de calabacín
Lechuga y zanahoria aliñadas
Fruta de temporada

K 651 H 54,8 P 42,3 L 29,5

MIÉRCOLES

Menestra de verduras (judía verde,
guisante, zanahoria, patata)
Filete de Abadejo en Tempura
Lechuga y aceituna aliñadas
Fruta de temporada

K 673,2 H 87,2 P 35,4 L 19,9

JUEVES

Espirales con Tomate
Hamburguesa de ternera al horno
Tomate Aliñado
Yogur (natural)

K 734,4 H 75,1 P 26,1 L 35,4

VIERNES



Festivo

K H P L

Festivo

K H P L

Crema de Verduras
Tortilla de Calabacín
Lechuga y aceituna aliñadas
Fruta de temporada

K 619,8 H 74,1 P 18,4 L 27,3

Guiso de Judías Verdes y Patata
Filete de Pavo con Queso
Lechuga y zanahoria aliñadas
Fruta de temporada

K 625,8 H 56,6 P 32,5 L 30,5

Garbanzos Guisados con
verduras
Filete de Abadejo en Tempura
Lechuga y remolacha aliñados
Fruta de Temporada

K 805,8 H 84,8 P 34,7 L 36,2

Arroz con verduras (zanahoria, judías
verdes, cebolla y calabacín)
Pechuga de Pollo al horno
Lechuga y aceituna aliñadas
Fruta de Temporada

K 552,3 H 59,3 P 36,7 L 33,4

Comida de Navidad

Crema de Calabacín
Merluza a la Romana
Lechuga y maíz aliñadas
TARTA DE CHOCOLATE

K 581,2 H 66,6 P 28,4 L 23,2

