

MES: octubre-24

MENÚ: (18) - SIN ALUBIAS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
	1 Lentejas a la jardinera Magro con champiñones Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	2 Crema de zanahoria Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	3 Arroz caldoso de verduras Tortilla de queso Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	4 Guiso de patata Albóndigas de merluza y pota en salsa Fruta y pan	kcl: 685,5 Prol: 24,6 HC: 91,1 Lip: 22,3
7 Sopa de fideos con verduras Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan	8 Potaje de garbanzos Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	9 Arroz con tomate Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	10 FESTIVO	11 FESTIVO	kcl: 692,6 Prol: 25,6 HC: 88,4 Lip: 23,8
14 Arroz cocido Salmón con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta y pan	15 Crema de calabacín Pollo con arroz Fruta y pan integral	16 Menestra salteada Magro de cerdo a la campeisna Fruta y pan	17 Sopa de cocido Pechuga al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	18 Macarrones a la napolitana Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 702,5 Prol: 24,5 HC: 91,6 Lip: 23,7
21 Verdura tricolor Pavo guisado con verduras Fruta y pan	22 Lentejas estofadas Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	23 Arroz caldoso de verduras Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	24 Potaje de garbanzos Empanada de atún Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	25 Crema de verduras Pollo en salsa Fruta y pan	kcl: 696,6 Prol: 24,0 HC: 90,5 Lip: 24,0
28 Coliflor rehogada Filete de abadejo en salsa Fruta y pan	29 Macarrones pomodoro Albóndigas de cerdo a la jardinera Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	30 Crema de zanahoria Pollo al chilindrón Fruta y pan	31 Lentejas a la campesina Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y pan integral		kcl: 694,8 Prol: 25,0 HC: 91,0 Lip: 21,2

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES