

MES: septiembre-23

MENÚ: 8. SIN PESCADO, FRUTOS SECOS Y FRUTAS CON HUESO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1	
4	5 POSTRE SOLO NARANJA, MANDARINA, FRESA, SANDIA, MELON, PLATANO Y PERA SIN PIEL. EVITANDO EL RESTO DE FRUTAS	6	7 Lentejas a la campesina Tortilla francesa Ensalada de lechuga fruta y pan	8 Arroz caldoso de verduras Pollo al chilindrón fruta y pan	kcl: 711,42 Prot: 26,19 HC: 90,48 Lip: 24,26
11 Potaje de garbanzos con arroz Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno Ensalada de lechuga fruta y pan	12 Crema de verduras Lomo con pimientos fruta y pan	13 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras fruta y pan	14 Sopa de verduras Magro con champiñones Ensalada de lechuga yogur y pan	15 Alubias estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga fruta y pan	kcl: 715,22 Prot: 26,74 HC: 90,90 Lip: 24,75
18 Crema de zanahoria Pollo en salsa fruta y pan	19 Lentejas a la castellana Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga fruta y pan	20 Arroz con tomate Ternera guisada fruta y pan	21 Sopa de verduras Cocido completo Ensalada de lechuga yogur y pan	22 Menestra salteada empanada de ternera Ensalada de lechuga fruta y pan	kcl: 692,37 Prot: 25,42 HC: 89,66 Lip: 23,18
25 Lentejas a la jardinera Estofado de pavo Ensalada de lechuga fruta y pan	26 Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga fruta y pan	27 Crema de calabacín Albóndigas de cerdo a la jardinera fruta y pan	28 Macarrones sin gluten ni huevo a la napolitana Pollo al limón yogur y pan	29 Guiso de alubias con verduras Revuelto de york Ensalada de lechuga fruta y pan	kcl: 702,95 Prot: 25,12 HC: 90,30 Lip: 24,36

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES