

MES: octubre-25

MENÚ: 9. SIN LEGUMBRE NI LACTOSA

| Lunes                                                                                     | Martes                                                                                   | Miércoles                                                                                      | Jueves                                                                                         | Viernes                                                                           | I. Nutricional                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
|                                                                                           |                                                                                          | 1<br>Crema de puerro<br>Tortilla de calabacín<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan            | 2<br>Brócoli rehogado<br>Pavo guisado con verduras<br>Yogur sin lactosa y pan                  | 3<br>Arroz con tomate<br>Abadejo ajoarriero<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan | kcl: 687,44<br>Prot: 24,61<br>HC: 92,85<br>Lip: 21,73 |
| 6<br>Coliflor rehogada<br>Revuelto de atún<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan          | 7<br>Pasta a la napolitana<br>Limanda en pepitoria<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan | 8<br>Crema de zanahoria eco<br>Pollo en salsa<br>Fruta y pan                                   | 9<br>Acelgas rehogadas<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur sin lactosa y pan | 10<br>FESTIVO                                                                     | kcl: 685,43<br>Prot: 23,72<br>HC: 88,26<br>Lip: 23,94 |
| 13<br>FESTIVO                                                                             | 14<br>Salteado de verduras<br>Pollo al chilindrón<br>Fruta y pan                         | 15<br>Arroz eco caldoso de verduras<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan | 16<br>Sopa casera<br>Lomo encebollado<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur sin lactosa y pan        | 17<br>Patatas guisadas<br>Abadejo al horno<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan  | kcl: 694,11<br>Prot: 25,90<br>HC: 89,11<br>Lip: 23,22 |
| 20<br>Crema de calabacín eco<br>Pollo con arroz<br>Fruta y pan                            | 21<br>Acelgas rehogadas<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan      | 22<br>Guiso de patata<br>Magro a la campesina<br>Fruta y pan                                   | 23<br>Pasta pomodoro<br>Abadejo ajoarriero<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur sin lactosa y pan   | 24<br>Brócoli rehogado<br>Revuelto de york<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan  | kcl: 681,01<br>Prot: 22,74<br>HC: 88,53<br>Lip: 23,70 |
| 27<br>Salteado de verduras<br>Tortilla de calabacín<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan | 28<br>Arroz con tomate<br>Abadejo en pepitoria<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan     | 29<br>Sopa casera<br>Pollo en salsa de champiñones<br>Fruta y pan                              | 30<br>Crema de calabaza<br>Limanda al horno<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur sin lactosa y pan  | 31<br>Coliflor rehogada<br>Pavo guisado con verduras<br>Fruta y pan               | kcl: 682,67<br>Prot: 25,21<br>HC: 90,16<br>Lip: 20,15 |

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