

MES: octubre-25

MENÚ: 18. SIN ALUBIAS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
		1 Cerma de puerro Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	2 Menestra salteada Pavo guisado con verduras Yogur y pan integral	3 Arroz con tomate Filete de abadejo al horno con verduritas Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 685,54 Prot: 24,56 HC: 91,12 Lip: 22,31
6 Lentejas estofadas con arroz Revuelto de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan	7 Macarrones eco integrales con salsa napolitana Filete de merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	8 Crema de zanahoria eco Pollo en salsa Fruta y pan	9 Potaje de garbanzos Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	10 FESTIVO	kcl: 692,56 Prot: 25,60 HC: 88,41 Lip: 23,83
13 FESTIVO	14 Lentejas eco a la castellana Pollo al chilindrón Fruta y pan integral	15 Arroz eco caldoso de verduras Tortilla de queso Ensalada de lechuga Fruta y pan	16 Sopa de cocido Lomo encebollado Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	17 Patatas guisadas Palometa a la griega Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 702,50 Prot: 24,53 HC: 91,61 Lip: 23,65
20 Crema de calabacín eco Pollo con arroz Fruta y pan	21 Acelgas rehogadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	22 Verdura tricolor Magro a la campesina Fruta y pan	23 Espirales con salsa pomodoro Filete de abadejo en salsa Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	24 Potaje de garbanzos Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 696,56 Prot: 24,02 HC: 90,53 Lip: 23,97
27 Lentejas eco a la campesina Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	28 Arroz con tomate Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	29 Sopa maravilla con verduras Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan	30 Crema de calabaza Salmón al horno con salsa pomodoro Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	31 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Fruta y pan	kcl: 694,78 Prot: 25,03 HC: 90,96 Lip: 21,22

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES