

MES: octubre-25

MENÚ: 35. SIN POLLO, PAVO NI AVE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
		1 Guiso de alubias Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	2 Menestra salteada Lomo con pimientos Yogur y pan integral	3 Arroz con tomate Filete de abadejo al horno con verduritas Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 685,53 Prot: 24,78 HC: 90,47 Lip: 22,50
6 Lentejas estofadas con arroz Revuelto de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan	7 Pasta a la napolitana Filete de merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	8 Crema de zanahoria eco Lomo asado Fruta y pan	9 Potaje de garbanzos Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	10 FESTIVO	kcl: 681,23 Prot: 23,88 HC: 88,13 Lip: 23,46
13 FESTIVO	14 Lentejas eco a la castellana Abadejo ajoarriero Fruta y pan integral	15 Arroz eco caldoso de verduras Tortilla de queso Ensalada de lechuga Fruta y pan	16 Sopa de verduras Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	17 Patatas guisadas Palometa a la griega Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 708,14 Prot: 25,94 HC: 89,45 Lip: 24,61
20 Crema de calabacín eco Lomo asado Fruta y pan	21 Alubias guisadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	22 Verdura tricolor Magro con champiñones Fruta y pan	23 Pasta pomodoro Filete de abadejo en salsa Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	24 Potaje de garbanzos Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 691,93 Prot: 23,64 HC: 89,91 Lip: 23,90
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 de verduras Lomo en salsa casera Fruta y pan	30 Guiso de alubias Salmón al horno con salsa pomodoro Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	31 Judías verdes con refrito Lomo al horno Fruta y pan	kcl: 704,04 Prot: 25,86 HC: 91,05 Lip: 21,84

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES