

MES: **octubre-25**

MENÚ: **37. SIN LACTOSA NI FRUCTOSA**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
		1 Crema de puerro Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	2 Acelgas con patata Estofado de pavo Yogur sin lactosa y pan	3 Arroz blanco Abadejo al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 702,70 Prot: 26,06 HC: 94,02 Lip: 22,27
6 Lentejas estofadas con arroz Revuelto de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan	7 Macarrones cocidos Abadejo al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	8 Puré de patata Pechuga al horno Fruta y pan	9 Acelgas rehogadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur sin lactosa y pan	10 FESTIVO	kcl: 704,90 Prot: 25,86 HC: 90,61 Lip: 23,49
13 FESTIVO	14 Lentejas eco a la castellana Pechuga al horno Fruta y pan	15 Arroz cocido Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	16 Espinacas salteadas Lomo al horno Ensalada de lechuga Yogur sin lactosa y pan	17 Acelgas con patata Abadejo al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 698,58 Prot: 25,74 HC: 91,40 Lip: 22,77
20 Crema de calabacín eco Pollo asado Fruta y pan	21 Acelgas rehogadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	22 Espinacas salteadas Magro con champiñones Fruta y pan	23 Espirales cocidos Abadejo al horno Ensalada de lechuga Yogur sin lactosa y pan	24 Puré de patata Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 695,26 Prot: 23,47 HC: 92,51 Lip: 23,19
27 Lentejas eco a la campesina Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	28 Arroz blanco Abadejo al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	29 Sopa maravilla con verduras Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan	30 Crema de puerro Salmón al horno Ensalada de lechuga Yogur sin lactosa y pan	31 Acelgas con patata Estofado de pavo Fruta y pan	kcl: 703,83 Prot: 26,13 HC: 91,84 Lip: 21,03

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES