

MES: septiembre-23

MENÚ: 37. NO LACTOSA NI FRUCTOSA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1	kcl: Prot: HC: Lip:
4	5	6	7	8	kcl: 703,83 Prot: 26,13 HC: 91,84 Lip: 21,03
			Lentejas a la campesina Tortilla francesa Ensalada de lechuga fruta y pan	Arroz cocido Pollo asado fruta y pan	
11	12	13	14	15	kcl: 696,26 Prot: 24,36 HC: 93,13 Lip: 22,71
Crema de puerro Pechuga al horno Ensalada de lechuga fruta y pan	Guiso de patata Salmón al horno fruta y pan	Acelgas con patata Abadejo al horno fruta y pan	Sopa minestrone Lomo al horno Ensalada de lechuga yogur sin lactosa y pan	Espinacas salteadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga fruta y pan	
18	19	20	21	22	kcl: 690,16 Prot: 25,24 HC: 92,55 Lip: 21,93
Puré de patata Limanda al horno fruta y pan	Lentejas a la castellana Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga fruta y pan	Arroz con tomate Abadejo al horno fruta y pan	Puré de patata Pechuga al horno Ensalada de lechuga yogur sin lactosa y pan	Acelgas con patata Lomo al horno Ensalada de lechuga fruta y pan	
25	26	27	28	29	kcl: 702,70 Prot: 26,06 HC: 94,02 Lip: 22,27
Lentejas a la jardinera Pechuga al horno Ensalada de lechuga fruta y pan	Espinacas salteadas Tortilla de atún Ensalada de lechuga fruta y pan	Crema de calabacín Lomo al horno fruta y pan	Macarrones cocidos Abadejo al horno yogur sin lactosa y pan	Crema de puerro Pollo asado Ensalada de lechuga fruta y pan	

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES