

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE **Comertel**

MES: octubre-25		MENÚ: SIN AZÚCAR REFINADO							
Lunes		Martes	Miércoles	Jueves	Viernes				
		1	Guiso de alubias Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	2	Menestra salteada Pavo guisado con verduras (SIN SALSA) Yogur natural sin azúcar y pan integral	3	Arroz (SIN TOMATE) Filete de abadejo al horno con verduritas (cebolla, zanahoria y pimiento) Ensalada de lechuga Fruta y pan		
6	Lentejas estofadas con arroz Revuelto de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan	7	Macarrones eco integrales (SIN SALSA) Filete de merluza (SIN SALSA) Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	8	Crema de zanahoria eco Pollo en salsa (SIN SALSA) Fruta y pan	9	Potaje de garbanzos Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur natural sin azúcar y pan integral	10	FESTIVO
13	FESTIVO	14	Lentejas eco a la castellana Pollo al chilindrón (SIN SALSA) Fruta y pan integral	15	Arroz eco (SIN CALDO) Tortilla de queso Ensalada de lechuga Fruta y pan	16	Sopa de cocido Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur natural sin azúcar y pan integral	17	Patatas guisadas Palometa a la griega Ensalada de lechuga Fruta y pan
20	Crema de calabacín eco Pollo con arroz Fruta y pan	21	Alubias guisadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	22	Verdura tricolor Magro a la campesina (SIN SALSA) Fruta y pan	23	Espirales con salsa pomodoro (SIN SALSA) Filete de abadejo en salsa (SIN SALSA) Ensalada de lechuga Yogur natural sin azúcar y pan integral	24	Potaje de garbanzos Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan
27	Lentejas eco a la campesina Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	28	Arroz (SIN TOMATE) Filete de merluza en salsa verde (guisante, cebolla, ajo y perejil) Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	29	Sopa maravilla con verduras Pollo en salsa de champiñones (SIN SALSA) Fruta y pan	30	Guiso de alubias Salmón al horno (SIN SALSA) Ensalada de lechuga Yogur natural sin azúcar y pan integral	31	Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras (SIN SALSA) Fruta y pan

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES