

MES: septiembre-25

MENÚ: 5. NO CERDO

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional	
1		2		3		4		5			
8		9		10		11		12			
Crema de zanahoria eco		Potaje de garbanzos con arroz		Menestra salteada		Macarrones eco integrales con salsa napolitana		Lentejas a la jardinera		kcl: 709,71	
Pollo al chilindrón		Filete de abadejo al horno con verduras		Albóndigas de merluza a la griega		Filete de merluza en salsa marinera		Tortilla francesa		Prot: 25,68	
				Ensalada de lechuga		Ensalada de lechuga		Ensalada de lechuga		HC: 91,05	
Fruta y pan		Fruta y pan integral		Fruta y pan		Yogur y pan integral		Fruta y pan		Lip: 24,55	
15		16		17		18		19			
Judías verdes con refrito		Guiso de alubias		Arroz eco caldoso de verduras		Sopa de verduras		Patatas guisadas		kcl: 706,63	
Pavo guisado con verduras		Tortilla de calabacín		Filete de abadejo en salsa		Merluza en pepitoria		Revuelto de atún		Prot: 25,06	
		Ensalada de lechuga				Ensalada de lechuga		Ensalada de lechuga		HC: 92,48	
Fruta y pan		Fruta y pan integral		Fruta y pan		Yogur y pan integral		Fruta y pan		Lip: 23,84	
22		23		24		25		26			
Lentejas eco a la castellana		Verdura tricolor		Alubias estofadas		Crema de calabacín eco		Espirales con salsa pomodoro		kcl: 711,13	
Caballa con pisto		Abadejo al horno		Tortilla de patata		Pollo con arroz		Filete de merluza en salsa verde		Prot: 24,16	
		Ensalada de lechuga		Ensalada de lechuga				Ensalada de lechuga		HC: 91,56	
Fruta y pan		Fruta y pan integral		Fruta y pan		Yogur y pan integral		Fruta y pan		Lip: 24,98	
29		30									
Potaje de garbanzos		Sopa minestrone								kcl: 697,94	
Salmón al horno con salsa de tomate		Pollo en salsa de champiñones								Prot: 24,48	
Ensalada de lechuga										HC: 90,97	
Fruta y pan		Fruta y pan integral								Lip: 23,79	

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES