

MES: septiembre-25

MENÚ: 8. SIN ABADEJO

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
1		2		3		4		5		
8	Crema de zanahoria eco Pollo al chilindrón Fruta y pan	9	Potaje de garbanzos con arroz Estofado de pavo Fruta y pan	10	Menestra salteada Magro a la campesina Ensalada de lechuga Fruta y pan	11	Pasta a la napolitana Pechuga al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan	12	Lentejas a la jardinera Tortilla de york Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 711,42 Prot: 26,19 HC: 90,48 Lip: 24,26
15	Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Fruta y pan	16	Guiso de alubias Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	17	Arroz eco caldoso de verduras Pollo asado Fruta y pan	18	Sopa casera Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur y pan	19	Patatas guisadas Ternera guisada Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 715,22 Prot: 26,74 HC: 90,90 Lip: 24,75
22	Lentejas eco a la castellana Pechuga al horno Fruta y pan	23	Verdura tricolor Magro a la campesina Ensalada de lechuga Fruta y pan	24	Alubias estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	25	Crema de calabacín eco Pollo con arroz Yogur y pan	26	Pasta pomodoro Lomo al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 692,37 Prot: 25,42 HC: 89,66 Lip: 23,18
29	Potaje de garbanzos Estofado de pavo Ensalada de lechuga Fruta y pan	30	Sopa casera Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan							kcl: 702,95 Prot: 25,12 HC: 90,30 Lip: 24,36

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES