

MES: **septiembre-25**

MENÚ: **9. SIN LEGUMBRE NI LACTOSA**

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
1		2		3		4		5		kcl: Prot: HC: Lip:
8	Crema de zanahoria eco Pollo al chilindrón Fruta y pan	9	Arroz cocido Abadejo al horno Fruta y pan	10	Acelgas con patata Magro a la campesina Ensalada de lechuga Fruta y pan	11	Pasta a la napolitana Limanda en pepitoria Ensalada de lechuga Yogur sin lactosa y pan	12	Salteado de verduras Tortilla de york Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 682,67 Prot: 25,21 HC: 90,16 Lip: 20,15
15	Brócoli rehogado Pavo guisado con verduras Fruta y pan	16	Crema de puerro Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	17	Arroz eco caldoso de verduras Abadejo ajoarriero Fruta y pan	18	Sopa casera Lomo asado Ensalada de lechuga Yogur sin lactosa y pan	19	Patatas guisadas Revuelto de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 704,91 Prot: 23,95 HC: 93,79 Lip: 23,56
22	Coliflor rehogada Caballa con pisto Fruta y pan	23	Guiso de patata Magro a la campesina Ensalada de lechuga Fruta y pan	24	Acelgas rehogadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	25	Crema de calabacín eco Pollo con arroz Yogur sin lactosa y pan	26	Pasta pomodoro Abadejo al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 684,00 Prot: 24,01 HC: 90,62 Lip: 22,45
29	Salteado de verduras Limanda al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	30	Sopa casera Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan							kcl: 687,44 Prot: 24,61 HC: 92,85 Lip: 21,73

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES