

MES: **septiembre-25**

MENÚ: **15. SIN GARBANZOS**

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
1		2		3		4		5		
8	Guiso de patata Pollo al chilindrón Fruta y pan	9	Coliflor rehogada Filete de abadejo al horno con verduritas Fruta y pan	10	Menestra salteada Magro con champiñones Ensalada de lechuga Fruta y pan	11	Macarrones cocidos Filete de merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga Yogur y pan	12	Lentejas a la jardinera Tortilla de york Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 695,12 Prot: 25,71 HC: 90,68 Lip: 21,08
15	Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Fruta y pan	16	Guiso de alubias Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	17	Arroz eco caldoso de verduras Filete de abadejo en salsa Fruta y pan	18	Sopa de cocido Lomo asado Ensalada de lechuga Yogur y pan	19	Brócoli rehogado Revuelto de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 710,04 Prot: 25,98 HC: 92,12 Lip: 23,97
22	Lentejas eco a la castellana Abadejo en pepitoria Fruta y pan	23	Verdura tricolor Magro con champiñones Ensalada de lechuga Fruta y pan	24	Alubias estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	25	Espinacas salteadas Pollo con arroz Yogur y pan	26	Espirales con salsa pomodoro Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 685,74 Prot: 24,81 HC: 89,85 Lip: 22,63
29	Menestra de verduras Salmón al horno con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta y pan	30	Sopa minestrone Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan							kcl: 684,66 Prot: 24,68 HC: 89,71 Lip: 22,75

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES