

MES: **septiembre-25**

MENÚ: **18. SIN ALUBIAS**

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 Filete de abadejo al horno con verduritas Fruta y pan integral	10	Menestra salteada Magro a la campesina Ensalada de lechuga Fruta y pan	11	Macarrones eco integrales con salsa napolitana Filete de merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	12	Lentejas a la jardinera Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 694,78 Prot: 25,03 HC: 90,96 Lip: 21,22
15	Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Fruta y pan	16	Crema de puerro Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	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 integral	19	Patatas guisadas Revuelto de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 701,79 Prot: 25,89 HC: 93,14 Lip: 22,64
22	Lentejas eco a la castellana Caballa con pisto Fruta y pan	23	Verdura tricolor Magro a la campesina Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	24	Acelgas rehogadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	25	Crema de calabacín eco Pollo con arroz Yogur y pan integral	26	Espirales con salsa pomodoro Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 690,89 Prot: 25,07 HC: 89,73 Lip: 23,14
29	Potaje de garbanzos Salmón al horno con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta y pan	30	Sopa minestrone Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan integral							kcl: 685,54 Prot: 24,56 HC: 91,12 Lip: 22,31

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES