

MES: septiembre-25

MENÚ: 35. SIN POLLO, CONEJO Y PAVO

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		Pasta a la napolitana		Lentejas a la jardinera		kcl: 704,04	
Lomo con pimientos		Filete de abadejo al horno con verduritas		Magro con champiñones		Filete de merluza en salsa marinera		Tortilla de york		Prot: 25,86	
				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: 21,84	
15		16		17		18		19			
Judías verdes con refrito		Guiso de alubias		Arroz eco caldoso de verduras		Sopa de verduras		Patatas guisadas		kcl: 710,14	
Ternera guisada		Tortilla de calabacín		Filete de abadejo en salsa		Cocido completo		Revuelto de atún		Prot: 25,72	
		Ensalada de lechuga				Ensalada de lechuga		Ensalada de lechuga		HC: 93,08	
Fruta y pan		Fruta y pan integral		Fruta y pan		Yogur y pan integral		Fruta y pan		Lip: 23,67	
22		23		24		25		26			
Lentejas eco a la castellana		Verdura tricolor		Alubias estofadas		Crema de calabacín eco		Pasta pomodoro		kcl: 691,35	
Caballa con pisto		Magro con champiñones		Tortilla de patata		Lomo encebollado		Filete de merluza en salsa verde		Prot: 25,28	
		Ensalada de lechuga		Ensalada de lechuga				Ensalada de lechuga		HC: 90,13	
Fruta y pan		Fruta y pan integral		Fruta y pan		Yogur y pan integral		Fruta y pan		Lip: 22,92	
29		30									
Potaje de garbanzos		Sopa de verduras								kcl: 685,53	
Salmón al horno con salsa de tomate		Ternera guisada								Prot: 24,78	
Ensalada de lechuga										HC: 90,47	
Fruta y pan		Fruta y pan integral								Lip: 22,50	

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES