

MES: septiembre-25

MENÚ: 35. SIN POLLO, PAVO NI AVE

| Lunes | | Martes | | Miércoles | | Jueves | | Viernes | | I. Nutricional |
|-------|---|--------|---|-----------|---|--------|--|---------|---|--|
| 1 | | 2 | | 3 | | 4 | | 5 | | |
| 8 | <p>Crema de zanahoria eco</p> <p>Lomo con pimientos</p> <p>Fruta y pan</p> | 9 | <p>Potaje de garbanzos con arroz</p> <p>Filete de abadejo al horno con verduras</p> <p>Fruta y pan integral</p> | 10 | <p>Menestra salteada</p> <p>Magro con champiñones</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan</p> | 11 | <p>Pasta a la napolitana</p> <p>Filete de merluza en salsa marinera</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Yogur y pan integral</p> | 12 | <p>Lentejas a la jardinera</p> <p>Tortilla de york</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan</p> | <p>kcl: 704,04</p> <p>Prot: 25,86</p> <p>HC: 91,05</p> <p>Lip: 21,84</p> |
| 15 | <p>Judías verdes con refrito</p> <p>Ternera guisada</p> <p>Fruta y pan</p> | 16 | <p>Guiso de alubias</p> <p>Tortilla de calabacín</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan integral</p> | 17 | <p>Arroz eco caldoso de verduras</p> <p>Filete de abadejo en salsa</p> <p>Fruta y pan</p> | 18 | <p>Sopa de verduras</p> <p>Cocido completo</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Yogur y pan integral</p> | 19 | <p>Patatas guisadas</p> <p>Revuelto de atún</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan</p> | <p>kcl: 710,14</p> <p>Prot: 25,72</p> <p>HC: 93,08</p> <p>Lip: 23,67</p> |
| 22 | <p>Lentejas eco a la castellana</p> <p>Caballa con pisto</p> <p>Fruta y pan</p> | 23 | <p>Verdura tricolor</p> <p>Magro con champiñones</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan integral</p> | 24 | <p>Alubias estofadas</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan</p> | 25 | <p>Crema de calabacín eco</p> <p>Lomo encebollado</p> <p>Yogur y pan integral</p> | 26 | <p>Pasta pomodoro</p> <p>Filete de merluza en salsa verde</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan</p> | <p>kcl: 691,35</p> <p>Prot: 25,28</p> <p>HC: 90,13</p> <p>Lip: 22,92</p> |
| 29 | <p>Potaje de garbanzos</p> <p>Salmón al horno con salsa de tomate</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan</p> | 30 | <p>Sopa de verduras</p> <p>Ternera guisada</p> <p>Fruta y pan integral</p> | | | | | | <p>kcl: 685,53</p> <p>Prot: 24,78</p> <p>HC: 90,47</p> <p>Lip: 22,50</p> | |

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES