

MES: **septiembre-25**

MENÚ: **37. SIN LACTOSA NI FRUCTOSA**

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
1		2		3		4		5		
8	Crema de puerro Pechuga al horno Fruta y pan	9	Arroz cocido Abadejo al horno Fruta y pan	10	Acelgas con patata Magro con champiñones Ensalada de lechuga Fruta y pan	11	Macarrones cocidos Limanda al horno Ensalada de lechuga Yogur sin lactosa y pan	12	Lentejas a la jardinera Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 703,83 Prot: 26,13 HC: 91,84 Lip: 21,03
15	Espinacas salteadas Estofado de pavo Fruta y pan	16	Crema de puerro Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	17	Arroz cocido Abadejo al horno Fruta y pan	18	Acelgas con patata Lomo asado Ensalada de lechuga Yogur sin lactosa y pan	19	Puré de patata Revuelto de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 696,26 Prot: 24,36 HC: 93,13 Lip: 22,71
22	Lentejas eco a la castellana Abadejo al horno Fruta y pan	23	Arroz cocido Magro con champiñones Ensalada de lechuga Fruta y pan	24	Acelgas rehogadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	25	Crema de calabacín eco Pechuga al horno Yogur sin lactosa y pan	26	Espirales cocidos Lomo al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 690,16 Prot: 25,24 HC: 92,55 Lip: 21,93
29	Puré de patata Salmón al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	30	Sopa minestrone Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan							kcl: 702,70 Prot: 26,06 HC: 94,02 Lip: 22,27

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES