

MES: octubre-24

MENÚ: (02) - HIPOCALÓRICO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
	1 Lentejas a la jardinera Magro con champiñones Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	2 Crema de zanahoria Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	3 Acelgas con patata Lomo con pimientos Ensalada de lechuga Yogur desnatado y pan integral	4 Guiso de alubias con verduras Merluza encebollada Fruta y pan	kcl: 560,8 Prol: 19,8 HC: 72,8 Lip: 19,2
7 Sopa de verduras Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan	8 Potaje de garbanzos Limanda al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	9 Espinacas salteadas Ternera guisada Ensalada de lechuga Fruta y pan	10 FESTIVO	11 FESTIVO	kcl: 564,8 Prol: 20,1 HC: 71,1 Lip: 20,3
14 Alubias estofadas Abadejo al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	15 Crema de calabacín Pollo asado Fruta y pan integral	16 Menestra salteada Magro de cerdo a la campesina Fruta y pan	17 Sopa de verduras Pechuga al horno Ensalada de lechuga Yogur desnatado y pan integral	18 Macarrones a la napolitana Lomo al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 570,0 Prol: 20,5 HC: 70,0 Lip: 20,9
21 Verdura tricolor Pavo guisado con verduras Fruta y pan	22 Lentejas estofadas Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	23 Brócoli rehogado Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	24 Potaje de garbanzos Limanda en pepitoria Ensalada de lechuga Yogur desnatado y pan integral	25 Crema de verduras Pollo en salsa Fruta y pan	kcl: 561,9 Prol: 19,3 HC: 72,7 Lip: 19,5
28 Guiso de alubias Filete de abadejo en salsa Fruta y pan	29 Macarrones pomodoro Lomo encebollado Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	30 Crema de zanahoria Pollo al chilindrón Fruta y pan	31 Lentejas a la campesina Ternera guisada Ensalada de lechuga Yogur desnatado y pan integral		kcl: 572,9 Prol: 20,2 HC: 72,8 Lip: 20,4

VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)