

MES: octubre-24

MENÚ: (03) - SIN HUEVO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
	1 Lentejas a la jardinera Magro con champiñones Ensalada de lechuga Fruta y pan	2 Crema de zanahoria Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	3 Arroz caldoso de verduras Lomo con pimientos Ensalada de lechuga Yogur y pan	4 Guiso de alubias con verduras Merluza encebollada Fruta y pan	kcl: 691,5 Prol: 25,5 HC: 92,5 Lip: 22,0
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	9 Arroz con tomate Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	10 FESTIVO	11 FESTIVO	kcl: 688,4 Prol: 24,8 HC: 88,4 Lip: 23,7
14 Alubias estofadas Abadejo al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	15 Crema de calabacín Pollo con arroz Fruta y pan	16 Menestra salteada Magro de cerdo a la campesina Fruta y pan	17 Sopa de verduras Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur y pan	18 Macarrones sin gluten ni huevo a la napolitana Lomo al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 703,9 Prol: 25,7 HC: 89,4 Lip: 24,2
21 Verdura tricolor Pavo guisado con verduras Fruta y pan	22 Lentejas estofadas Merluza en salsa de zanahoria Ensalada de lechuga Fruta y pan	23 Arroz caldoso de verduras Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	24 Potaje de garbanzos Empanada de ternera Ensalada de lechuga Yogur y pan	25 Crema de verduras Pollo en salsa Fruta y pan	kcl: 697,9 Prol: 25,1 HC: 89,9 Lip: 23,9
28 Guiso de alubias Abadejo al horno Fruta y pan	29 Macarrones sin gluten ni huevo pomodoro Albóndigas de cerdo a la jardinera Ensalada de lechuga Fruta y pan	30 Crema de zanahoria Pollo al chilindrón Fruta y pan	31 Lentejas a la campesina Ternera guisada Ensalada de lechuga Yogur y pan		kcl: 683,7 Prol: 26,6 HC: 88,9 Lip: 20,2