

MES: **octubre-24**

MENÚ: **(08) - SIN PESCADO**

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
	1	Lentejas a la jardinera Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan	2	Crema de zanahoria Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	3	Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y pan	4	Guiso de alubias con verduras Ternera guisada Fruta y pan	kcl: 703,0 Prol: 25,1 HC: 90,3 Lip: 24,4	
7		8	Potaje de garbanzos Tortilla de patata 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: 697,6 Prol: 25,8 HC: 88,1 Lip: 24,4
14		15	Crema de calabacín Pollo con arroz Fruta y pan	16	Menestra salteada Magro de cerdo a la campesina Fruta y pan	17	Sopa casera Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur y pan	18	Pasta a la napolitana Tortilla americana Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 722,4 Prol: 26,2 HC: 88,1 Lip: 26,7
21		22	Lentejas estofadas Lomo al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	23	Arroz caldoso de verduras Tortilla de calabacín 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: 702,3 Prol: 24,8 HC: 89,8 Lip: 24,6
28		29	Pasta 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 Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y pan			kcl: 711,4 Prol: 26,2 HC: 90,5 Lip: 24,3

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES