

MES: **octubre-24**

MENÚ: **(09) - SIN LEGUMINOSAS**

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
	1	Brócoli rehogado 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 patata Merluza encebollada Fruta y pan	kcl: 687,4 Prol: 24,6 HC: 92,9 Lip: 21,7	
7		8	Acelgas rehogadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	9	Arroz con tomate Ternera guisada Ensalada de lechuga Fruta y pan	10	FESTIVO	11	FESTIVO	kcl: 685,4 Prol: 23,7 HC: 88,3 Lip: 23,9
14		15	Crema de calabacín Pollo con arroz Fruta y pan	16	Brócoli rehogado Magro de cerdo a la campesina Fruta y pan	17	Sopa casera Pechuga al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan	18	Pasta a la napolitana Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 694,1 Prol: 25,9 HC: 89,1 Lip: 23,2
21		22	Guiso de patata Merluza en salsa de zanahoria Ensalada de lechuga Fruta y pan	23	Arroz caldoso de verduras Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	24	Salteado de verduras Limanda en pepitoria Ensalada de lechuga Yogur y pan	25	Crema de puerro Pollo en salsa Fruta y pan	kcl: 681,0 Prol: 22,7 HC: 88,5 Lip: 23,7
28		29	Pasta pomodoro Lomo encebollado Ensalada de lechuga Fruta y pan	30	Crema de zanahoria Pollo al chilindrón Fruta y pan	31	Brócoli rehogado Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y pan			kcl: 682,7 Prol: 25,2 HC: 90,2 Lip: 20,2

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES