

MES: **octubre-24**

MENÚ: **(10) - SIN FRUTOS SECOS**

	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 de queso Ensalada de lechuga Yogur y pan	4 Guiso de alubias con verduras Albóndigas de merluza y pota en salsa Fruta y pan	kcl: Prol: HC: Lip:
7	Sopa de fideos con verduras Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan	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: Prol: HC: Lip:
14	Alubias estofadas Salmón con salsa de tomate 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 cocido Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur y pan	18 Macarrones a la napolitana Tortilla americana Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: Prol: HC: Lip:
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	23 Arroz caldoso de verduras Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	24 Potaje de garbanzos Empanada de atún Ensalada de lechuga Yogur y pan	25 Crema de verduras Pollo en salsa Fruta y pan	kcl: Prol: HC: Lip:
28	Guiso de alubias Filete de abadejo en salsa Fruta y pan	29 Macarrones 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 alemana Ensalada de lechuga Yogur y pan		kcl: Prol: HC: Lip: