

MES: **octubre-24**

MENÚ: **(16) - RICA EN FIBRA, NO ARROZ NI LACTOSA**

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional		
	1	Lentejas a la jardinera Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	2	Crema de puerro Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	3	Acelgas con patata Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan integral	4	Guiso de alubias con verduras Merluza encebollada Fruta y pan	kcl:	689,8	Prol:	24,9
7	8	Coliflor rehogada Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan	9	Espinacas salteadas Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	10	FESTIVO	11	FESTIVO	HC:	90,9	Lip:	22,7
	15	Crema de calabacín Pollo asado Fruta y pan integral	16	Menestra salteada Magro de cerdo a la campesina Fruta y pan	17	Acelgas rehogadas Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan integral	18	Macarrones a la napolitana Tortilla americana Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl:	692,8	Prol:	26,2
14	22	Lentejas estofadas Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	23	Brócoli rehogado Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	24	Potaje de garbanzos Limanda en pepitoria Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan integral	25	Crema de verduras Pollo en salsa Fruta y pan	HC:	87,3	Lip:	24,6
21	29	Macarrones pomodoro Albóndigas de cerdo a la jardinera Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	30	Judías verdes salteadas Pollo al chilindrón Fruta y pan	31	Lentejas a la campesina Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan integral			kcl:	698,2	Prol:	25,6
28								HC:	90,6	Lip:	23,1	
								kcl:	682,8	Prol:	23,5	
								HC:	87,7	Lip:	24,0	
								kcl:	696,3	Prol:	26,3	
								HC:	89,0	Lip:	21,7	

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES