

MES: octubre-24

MENÚ: 32. NO TOMATE NI DERIVADOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
	1 Guisantes rehogados Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	2 Crema de zanahoria Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	3 Arroz salteado Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	4 Guiso de alubias con verduras Merluza encebollada Fruta y pan	kcal: 681,47 Prot: 24,37 HC: 93,51 Lip: 20,88
7 Sopa de ave Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan	8 Garbanzos con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	9 Arroz blanco Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	10 <b>FESTIVO</b>	11 <b>FESTIVO</b>	kcal: 683,88 Prot: 23,26 HC: 89,04 Lip: 23,15
14 Alubias estofadas Salmón al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	15 Crema de calabacín Pechuga al horno Fruta y pan integral	16 Menestra salteada Magro con champiñones Fruta y pan	17 Sopa de ave Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	18 Macarrones sin gluten ni huevo Tortilla americana Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcal: 695,27 Prot: 25,74 HC: 90,10 Lip: 22,98
21 Verdura tricolor Estofado de pavo Fruta y pan	22 Guisantes rehogados Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	23 Arroz salteado Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	24 Garbanzos con verduras Limanda en pepitoria Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	25 Crema de verduras Pollo al limón Fruta y pan	kcal: 678,32 Prot: 22,93 HC: 88,41 Lip: 23,37
28 Guiso de alubias Abadejo al horno Fruta y pan	29 Macarrones sin gluten ni huevo Lomo encebollado Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	30 Crema de zanahoria Pechuga al horno Fruta y pan	31 Guisantes rehogados Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y pan integral		kcal: 679,72 Prot: 25,14 HC: 89,92 Lip: 19,96

**VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)**