

MES: octubre-24

MENÚ: (05) - NO CERDO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
	1 Lentejas a la jardinera Tortilla de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	2 Crema de zanahoria Pechuga de pollo empanada Ensalada de lechuga Fruta y pan	3 Arroz caldoso de verduras Tortilla de queso Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	4 Guiso de alubias con verduras Albóndigas de merluza y pota en salsa Fruta y pan	kcl: 697,9 Prol: 24,5 HC: 91,0 Lip: 23,8
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 integral	9 Arroz con tomate Tiras de mar en amarillo Ensalada de lechuga Fruta y pan	10 FESTIVO	11 FESTIVO	kcl: 705,2 Prol: 24,9 HC: 89,5 Lip: 25,1
14 Alubias estofadas Salmón con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta y pan	15 Crema de calabacín Pollo con arroz Fruta y pan integral	16 Menestra salteada Tortilla de atún Fruta y pan	17 Sopa de verduras Buñuelos de merluza y pota Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	18 Macarrones a la napolitana Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 706,3 Prol: 25,3 HC: 87,0 Lip: 25,8
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 integral	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 integral	25 Crema de verduras Pollo en salsa Fruta y pan	kcl: 693,5 Prol: 24,1 HC: 91,6 Lip: 23,1
28 Guiso de alubias Filete de abadejo en salsa Fruta y pan	29 Macarrones pomodoro Albóndigas de merluza y pota a la griega Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	30 Crema de zanahoria Pollo al chilindrón Fruta y pan	31 Lentejas a la campesina Tortilla alemana Ensalada de lechuga Yogur y pan integral		kcl: 709,7 Prol: 25,7 HC: 91,1 Lip: 24,6

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