

MES: **noviembre-24**

MENÚ: **(02) - HIPOCALÓRICO**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1	
4	5	6	7	8	
Potaje de garbanzos Lomo asado Ensalada de lechuga Fruta y pan	Crema de verduras Pollo al limón Fruta y pan integral	Sopa de verduras Merluza encebollada Ensalada de lechuga Fruta y pan	Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Yogur desnatado y pan integral	Alubias estofadas Abadejo al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 570,4 Prol: 20,9 HC: 74,1 Lip: 19,2
11	12	13	14	15	
Crema de calabacín Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	Salteado de verduras Filete de abadejo en salsa Fruta y pan integral	Lentejas a la castellana Estofado de pavo Ensalada de lechuga Fruta y pan	Sopa de verduras Merluza en salsa de zanahoria Ensalada de lechuga Yogur desnatado y pan integral	Menestra salteada Magro de cerdo a la campesina Fruta y pan	kcl: 573,4 Prol: 19,8 HC: 73,6 Lip: 20,1
18	19	20	21	22	
Macarrones a la napolitana Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta y pan	Lentejas a la campesina Lomo encebollado Fruta y pan integral	Crema de zanahoria Limanda al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	Coliflor rehogada Ternera guisada Ensalada de lechuga Yogur desnatado y pan integral	Guiso de alubias con verduras Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan	kcl: 560,8 Prol: 19,8 HC: 72,8 Lip: 19,2
25	26	27	28	29	
Lentejas a la jardinera Magro con champiñones Ensalada de lechuga Fruta y pan	Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Fruta y pan integral	Acelgas con patata Filete de abadejo al horno con verduras Ensalada de lechuga Fruta y pan	Sopa de verduras Lomo al horno Ensalada de lechuga Yogur desnatado y pan integral	Crema de verduras Pollo en salsa Fruta y pan	kcl: 564,8 Prol: 20,1 HC: 71,1 Lip: 20,3