

MES: **noviembre-24**

MENÚ: **(03) - SIN HUEVO**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1	
4 Potaje de garbanzos Lomo asado Ensalada de lechuga Fruta y pan	5 Crema de verduras Pollo con arroz Fruta y pan	6 Sopa de verduras Merluza encebollada Ensalada de lechuga Fruta y pan	7 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Yogur y pan	8 Alubias estofadas Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 710,3 Prol: 24,5 HC: 94,1 Lip: 23,8
11 Crema de calabacín Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	12 Arroz con tomate Abadejo en pepitoria Fruta y pan	13 Lentejas a la castellana Estofado de pavo Ensalada de lechuga Fruta y pan	14 Sopa de verduras Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur y pan	15 Menestra salteada Magro de cerdo a la campesina Fruta y pan	kcl: 684,0 Prol: 25,4 HC: 88,4 Lip: 23,0
18 Macarrones sin gluten ni huevo a la napolitana Merluza al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	19 Lentejas a la campesina Albóndigas de cerdo a la jardinera Fruta y pan	20 Crema de zanahoria Empanada de ternera Ensalada de lechuga Fruta y pan	21 Arroz caldoso de verduras Lomo con pimientos Ensalada de lechuga Yogur y pan	22 Guiso de alubias con verduras Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan	kcl: 691,5 Prol: 25,5 HC: 92,5 Lip: 22,0
25 Lentejas a la jardinera Magro con champiñones Ensalada de lechuga Fruta y pan	26 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Fruta y pan	27 Arroz con tomate Abadejo ajoarriero Ensalada de lechuga Fruta y pan	28 Sopa de verduras Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur y pan	29 Crema de verduras Pollo en salsa Fruta y pan	kcl: 688,4 Prol: 24,8 HC: 88,4 Lip: 23,7

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES