

MES: **noviembre-24**

MENÚ: **(05) - NO CERDO**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1 FESTIVO	
4 Potaje de garbanzos Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	5 Crema de verduras Pollo con arroz Fruta y pan integral	6 Sopa minestrone Salmón con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta y pan	7 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Yogur y pan integral	8 Alubias estofadas Tiras de mar en salsa americana Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 706,6 Prot: 25,1 HC: 92,5 Lip: 23,8
11 Crema de calabacín Pechuga de pollo empanada Ensalada de lechuga Fruta y pan	12 Arroz con tomate Filete de abadejo en salsa Fruta y pan integral	13 Lentejas a la castellana Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	14 Sopa de verduras Merluza al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	15 Menestra salteada Huevos aurora Fruta y pan	kcl: 711,1 Prot: 24,2 HC: 91,6 Lip: 25,0
18 Macarrones a la napolitana Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta y pan	19 Lentejas a la campesina Albóndigas de merluza y pota a la griega Fruta y pan integral	20 Crema de zanahoria Empanada de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan	21 Arroz caldoso de verduras Tortilla de queso Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	22 Guiso de alubias con verduras Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan	kcl: 697,9 Prot: 24,5 HC: 91,0 Lip: 23,8
25 Lentejas a la jardinera Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	26 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Fruta y pan integral	27 Arroz con tomate Filete de abadejo al horno con verduritas Ensalada de lechuga Fruta y pan	28 Sopa de verduras Rodaja de merluza empanada Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	29 Crema de verduras Pollo en salsa Fruta y pan	kcl: 705,2 Prot: 24,9 HC: 89,5 Lip: 25,1