

MES: **noviembre-24**

MENÚ: **(16) - RICA EN FIBRA, NO ARROZ NI LACTOSA**

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | I. Nutricional |
|----------------------------------|------------------------------------|---|------------------------------|--|----------------|
| | | | | 1 | 0 |
| | | | | | 0 |
| | | | | | 0 |
| | | | | | 0 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | kcl: 698,1 |
| Potaje de garbanzos | Crema de verduras | Guiso de patata | Judías verdes con refrito | Alubias estofadas | Prol: 26,3 |
| Tortilla de calabacín | Pollo al limón | Salmón con salsa de tomate | Pavo guisado con verduras | Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno | HC: 90,8 |
| Ensalada de lechuga | | Ensalada de lechuga | | Ensalada de lechuga | Lip: 23,1 |
| Fruta y pan | Fruta y pan integral | Fruta y pan | Yogur de soja y pan integral | Fruta y pan | |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | kcl: 686,1 |
| Crema de calabacín | Salteado de verduras | Lentejas a la castellana | Espinacas salteadas | Menestra salteada | Prol: 25,4 |
| Pechuga al horno | Filete de abadejo en salsa | Tortilla francesa | Cocido completo | Magro de cerdo a la campesina | HC: 88,7 |
| Ensalada de lechuga | | Ensalada de lechuga | Ensalada de lechuga | | Lip: 22,9 |
| Fruta y pan | Fruta y pan integral | Fruta y pan | Yogur de soja y pan integral | Fruta y pan | |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | kcl: 689,8 |
| Macarrones a la napolitana | Lentejas a la campesina | Brócoli rehogado | Coliflor rehogada | Guiso de alubias con verduras | Prol: 24,9 |
| Filete de merluza en salsa verde | Albóndigas de cerdo a la jardinera | Limanda al horno | Tortilla francesa | Pollo en salsa de champiñones | HC: 90,9 |
| Ensalada de lechuga | | Ensalada de lechuga | Ensalada de lechuga | | Lip: 22,7 |
| Fruta y pan | Fruta y pan integral | Fruta y pan | Yogur de soja y pan integral | Fruta y pan | |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | kcl: 692,8 |
| Lentejas a la jardinera | Judías verdes con refrito | Acelgas con patata | Espinacas salteadas | Crema de verduras | Prol: 26,2 |
| Tortilla de calabacín | Pavo guisado con verduras | Filete de abadejo al horno con verduras | Cocido completo | Pollo en salsa | HC: 87,3 |
| Ensalada de lechuga | | Ensalada de lechuga | Ensalada de lechuga | | Lip: 24,6 |
| Fruta y pan | Fruta y pan integral | Fruta y pan | Yogur de soja y pan integral | Fruta y pan | |