

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 verduritas	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	

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES