

MES: **noviembre-24**

MENÚ: **18. NO ALUBIAS NI EMBUTIDO**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1	
4	5	6	7	8	
Potaje de garbanzos Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	Crema de verduras Pollo con arroz Fruta y pan integral	Sopa minestrone Salmón con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta y pan	Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Yogur y pan integral	Guiso de patata Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 701,79 Prot: 25,89 HC: 93,14 Lip: 22,64
11	12	13	14	15	
Crema de calabacín Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	Arroz con tomate Filete de abadejo en salsa Fruta y pan integral	Lentejas a la castellana Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	Sopa de cocido Merluza en salsa de zanahoria Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	Menestra salteada Magro de cerdo a la campesina Fruta y pan	kcl: 690,89 Prot: 25,07 HC: 89,73 Lip: 23,14
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 Albóndigas de cerdo a la jardinera Fruta y pan integral	Crema de zanahoria Empanada de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan	Arroz caldoso de verduras Tortilla de queso Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	Puré de patata Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan	kcl: 685,54 Prot: 24,56 HC: 91,12 Lip: 22,31
25	26	27	28	29	
Lentejas a la jardinera Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Fruta y pan integral	Arroz con tomate Filete de abadejo al horno con verduritas Ensalada de lechuga Fruta y pan	Sopa de cocido Lomo al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	Crema de verduras Pollo en salsa Fruta y pan	kcl: 692,56 Prot: 25,60 HC: 88,41 Lip: 23,83

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES