

MES: **noviembre-24**

MENÚ: **18. NO ALUBIAS NI EMBUTIDO**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1	
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 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 Crema de calabacín Pechuga al horno 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 cocido Merluza en salsa de zanahoria Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	15 Menestra salteada Magro de cerdo a la campesina Fruta y pan	kcl: 690,89 Prot: 25,07 HC: 89,73 Lip: 23,14
18 Macarrones a la napolitana Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta y pan	19 Lentejas a la campesina Albóndigas de cerdo a la jardinera 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 Puré de patata Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan	kcl: 685,54 Prot: 24,56 HC: 91,12 Lip: 22,31
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 cocido Lomo al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	29 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](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)**