

MES: **noviembre-24**

MENÚ: **32. NO TOMATE NI DERIVADOS**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1	
4 Garbanzos con verduras Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	5 Crema de verduras Pollo al limón Fruta y pan integral	6 Sopa de ave Salmón al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	7 Judías verdes con refrito Estofado de pavo Yogur y pan integral	8 Alubias estofadas Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 698,88 Prot: 24,07 HC: 93,85 Lip: 22,81
11 Crema de calabacín Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	12 Arroz blanco Abadejo en pepitoria Fruta y pan integral	13 Guisantes rehogados Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	14 Sopa de ave Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	15 Menestra salteada Magro con champiñones Fruta y pan	kcl: 684,71 Prot: 23,72 HC: 92,64 Lip: 21,96
18 Macarrones sin gluten ni huevo Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta y pan	19 Guisantes rehogados Lomo encebollado Fruta y pan integral	20 Crema de zanahoria Limanda al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	21 Arroz salteado Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	22 Guiso de alubias con verduras Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan	kcl: 681,47 Prot: 24,37 HC: 93,51 Lip: 20,88
25 Guisantes rehogados Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	26 Judías verdes con refrito Estofado de pavo Fruta y pan integral	27 Arroz blanco Abadejo al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	28 Sopa de ave Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	29 Crema de verduras Pollo asado Fruta y pan	kcl: 683,88 Prot: 23,26 HC: 89,04 Lip: 23,15

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES