

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](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)**