

MES: septiembre-25

MENÚ: (02) - HIPOCALÓRICO

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
1		2		3		4		5		0
8	Crema de zanahoria eco Pollo al chilindrón Fruta y pan	9	Garbanzos con verduras Filete de abadejo al horno con verduritas Fruta y pan integral	10	Menestra salteada Magro a la campesina Ensalada de lechuga Fruta y pan	11	Macarrones eco integrales con salsa napolitana Filete de merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga Yogur desnatado y pan integral	12	Lentejas a la jardinera Lomo encebollado Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 572,9 Prol: 20,2 HC: 72,8 Lip: 20,4
15	Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Fruta y pan	16	Guiso de alubias Ternera guisada Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	17	Arroz eco caldoso de verduras Filete de abadejo en salsa Fruta y pan	18	Sopa de verduras Lomo asado Ensalada de lechuga Yogur desnatado y pan integral	19	Patatas guisadas Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 570,4 Prol: 20,9 HC: 74,1 Lip: 19,2
22	Lentejas eco a la castellana Caballa con pisto Fruta y pan	23	Verdura tricolor Magro a la campesina Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	24	Alubias estofadas Estofado de pavo Ensalada de lechuga Fruta y pan	25	Crema de calabacín eco Pollo al limón Yogur desnatado y pan integral	26	Espirales con salsa pomodoro Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 573,4 Prol: 19,8 HC: 73,6 Lip: 20,1
29	Potaje de garbanzos Abadejo al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	30	Sopa de verduras Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan integral							kcl: 560,8 Prol: 19,8 HC: 72,8 Lip: 19,2