

MES: septiembre-25

MENÚ: (03) - SIN HUEVO

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
1		2		3		4		5		
8	Crema de zanahoria eco Pollo al chilindrón Fruta y pan	9	Potaje de garbanzos con arroz Abadejo al horno Fruta y pan	10	Menestra salteada Magro a la campesina Ensalada de lechuga Fruta y pan	11	Macarrones sin gluten ni huevo a la napolitana Limanda en pepitoria Ensalada de lechuga Yogur y pan	12	Lentejas a la jardinera Lomo encebollado Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 683,7 Prol: 26,6 HC: 88,9 Lip: 20,2
15	Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Fruta y pan	16	Guiso de alubias Ternera guisada Ensalada de lechuga Fruta y pan	17	Arroz eco caldoso de verduras Abadejo ajoarriero Fruta y pan	18	Sopa de verduras Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur y pan	19	Patatas guisadas Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 710,3 Prol: 24,5 HC: 94,1 Lip: 23,8
22	Lentejas eco a la castellana Pechuga al horno Fruta y pan	23	Verdura tricolor Magro a la campesina Ensalada de lechuga Fruta y pan	24	Alubias estofadas Estofado de pavo Ensalada de lechuga Fruta y pan	25	Crema de calabacín eco Pollo con arroz Yogur y pan	26	Pasta sin gluten ni huevo pomodoro Abadejo al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 684,0 Prol: 25,4 HC: 88,4 Lip: 23,0
29	Potaje de garbanzos Limanda al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	30	Sopa de verduras Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan							kcl: 691,5 Prol: 25,5 HC: 92,5 Lip: 22,0

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES