

MES: septiembre-25

MENÚ: (05) - NO CERDO

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 Filete de abadejo al horno con verduras Fruta y pan integral	10	Menestra salteada Albóndigas de merluza a la griega Ensalada de lechuga Fruta y pan	11	Macarrones eco integrales con salsa napolitana Filete de merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	12	Lentejas a la jardinera Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcal: 709,7 Prol: 25,7 HC: 91,1 Lip: 24,6
15	Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Fruta y pan	16	Guiso de alubias Tortilla de calabacín 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 Merluza en pepitoria Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	19	Patatas guisadas Revuelto de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcal: 706,6 Prol: 25,1 HC: 92,5 Lip: 23,8
22	Lentejas eco a la castellana Caballa con pisto Fruta y pan	23	Verdura tricolor Abadejo al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	24	Alubias estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	25	Crema de calabacín eco Pollo con arroz Yogur y pan integral	26	Espirales con salsa pomodoro Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcal: 711,1 Prol: 24,2 HC: 91,6 Lip: 25,0
29	Potaje de garbanzos Salmón al horno con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta y pan	30	Sopa minestrone Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan integral							kcal: 697,9 Prol: 24,5 HC: 91,0 Lip: 23,8