

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: septiembre-25

MENÚ: (08) - SIN PESCADO

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 Estofado de pavo Fruta y pan	10	Menestra salteada Magro a la campesina Ensalada de lechuga Fruta y pan	11	Pasta a la napolitana Pechuga al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan	12	Lentejas a la jardinera Tortilla de york Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcal: 711,4 Prol: 26,2 HC: 90,5 Lip: 24,3
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	17	Arroz eco caldoso de verduras Pollo asado Fruta y pan	18	Sopa casera Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur y pan	19	Patatas guisadas Ternera guisada Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcal: 715,2 Prol: 26,7 HC: 90,9 Lip: 24,8
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 Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	25	Crema de calabacín eco Pollo con arroz Yogur y pan	26	Pasta pomodoro Lomo al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcal: 692,4 Prol: 25,4 HC: 89,7 Lip: 23,2
29	Potaje de garbanzos Estofado de pavo Ensalada de lechuga Fruta y pan	30	Sopa casera Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan							kcal: 703,0 Prol: 25,1 HC: 90,3 Lip: 24,4

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES