

MES: septiembre-25

MENÚ: (09) - SIN LEGUMINOSAS

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
1		2		3		4		5		kcal:
8	Crema de zanahoria eco Pollo al chilindrón Fruta y pan	9	Arroz cocido Abadejo al horno Fruta y pan	10	Acelgas con patata Magro a la campesina Ensalada de lechuga Fruta y pan	11	Pasta a la napolitana Limanda en pepitoria Ensalada de lechuga Yogur y pan	12	Salteado de verduras Tortilla de york Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcal: 682,7 Prol: 25,2 HC: 90,2 Lip: 20,2
15	Brócoli rehogado Pavo guisado con verduras Fruta y pan	16	Crema de puerro Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	17	Arroz eco caldoso de verduras Abadejo ajoarriero Fruta y pan	18	Sopa casera Lomo asado Ensalada de lechuga Yogur y pan	19	Patatas guisadas Revuelto de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcal: 704,9 Prol: 24,0 HC: 93,8 Lip: 23,6
22	Coliflor rehogada Caballa con pisto Fruta y pan	23	Guiso de patata Magro a la campesina Ensalada de lechuga Fruta y pan	24	Acelgas rehogadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	25	Crema de calabacín eco Pollo con arroz Yogur y pan	26	Pasta pomodoro Abadejo al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcal: 684,0 Prol: 24,0 HC: 90,6 Lip: 22,5
29	Salteado de verduras Limanda al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	30	Sopa casera Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan							kcal: 687,4 Prol: 24,6 HC: 92,9 Lip: 21,7