

MES: septiembre-25

MENÚ: (10) - SIN FRUTOS SECOS

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
1		2		3		4		5		kcal: ..... Prol: ..... HC: ..... Lip: .....
8	Crema de zanahoria eco Pollo al chilindrón Fruta y pan	9	Potaje de garbanzos con arroz Filete de abadejo al horno con verduritas Fruta y pan	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 y pan	12	Lentejas a la jardinera Tortilla de york Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcal: ..... Prol: ..... HC: ..... Lip: .....
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 Filete de abadejo en salsa Fruta y pan	18	Sopa de cocido Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur y pan	19	Patatas guisadas Revuelto de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcal: ..... Prol: ..... HC: ..... Lip: .....
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	24	Alubias estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	25	Crema de calabacín eco Pollo con arroz Yogur y pan	26	Espirales con salsa pomodoro Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcal: ..... Prol: ..... HC: ..... Lip: .....
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							kcal: ..... Prol: ..... HC: ..... Lip: .....