

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: septiembre-25

MENÚ: (16) - RICA EN FIBRA, NO ARROZ NI LACTOSA

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
1		2		3		4		5		0
8	Crema de puerro Pollo al chilindrón Fruta y pan	9	Garbanzos con verduras Filete de abadejo al horno con verduritas Fruta y pan integral	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 de soja y pan integral	12	Lentejas a la jardinera Tortilla de york Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 696,3 Prol: 26,3 HC: 89,0 Lip: 21,7
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	Crema de calabaza Filete de abadejo en salsa Fruta y pan	18	Acelgas con patata Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan integral	19	Patatas guisadas Revuelto de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 698,1 Prol: 26,3 HC: 90,8 Lip: 23,1
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 integral	24	Alubias estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	25	Crema de calabacín eco Pechuga al horno Yogur de soja y pan integral	26	Espirales con salsa pomodoro Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 686,1 Prol: 25,4 HC: 88,7 Lip: 22,9
29	Potaje de garbanzos Salmón al horno con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta y pan	30	Acelgas rehogadas Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan integral							kcl: 689,8 Prol: 24,9 HC: 90,9 Lip: 22,7

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES