

MES: septiembre-25

MENÚ: 18. NO ALUBIAS NI EMBUTIDO

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
1		2		3		4		5		
8	<p>Crema de zanahoria eco</p> <p>Pollo al chilindrón</p> <p>Fruta y pan</p>	9	<p>Potaje de garbanzos con arroz</p> <p>Filete de abadejo al horno con verduritas</p> <p>Fruta y pan integral</p>	10	<p>Menestra salteada</p> <p>Magro a la campesina</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan</p>	11	<p>Macarrones eco integrales con salsa napolitana</p> <p>Filete de merluza en salsa marinera</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Yogur y pan integral</p>	12	<p>Lentejas a la jardinera</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>kcl: 694,78</p> <p>Prot: 25,03</p> <p>HC: 90,96</p> <p>Lip: 21,22</p>
15	<p>Judías verdes con refrito</p> <p>Pavo guisado con verduras</p> <p>Fruta y pan</p>	16	<p>Crema de puerro</p> <p>Tortilla de calabacín</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan integral</p>	17	<p>Arroz eco caldoso de verduras</p> <p>Filete de abadejo en salsa</p> <p>Fruta y pan</p>	18	<p>Sopa de cocido</p> <p>Lomo asado</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Yogur y pan integral</p>	19	<p>Patatas guisadas</p> <p>Revuelto de atún</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>kcl: 701,79</p> <p>Prot: 25,89</p> <p>HC: 93,14</p> <p>Lip: 22,64</p>
22	<p>Lentejas eco a la castellana</p> <p>Caballa con pisto</p> <p>Fruta y pan</p>	23	<p>Verdura tricolor</p> <p>Magro a la campesina</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan integral</p>	24	<p>Acelgas rehogadas</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan</p>	25	<p>Crema de calabacín eco</p> <p>Pollo con arroz</p> <p>Yogur y pan integral</p>	26	<p>Espirales con salsa pomodoro</p> <p>Filete de merluza en salsa verde</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>kcl: 690,89</p> <p>Prot: 25,07</p> <p>HC: 89,73</p> <p>Lip: 23,14</p>
29	<p>Potaje de garbanzos</p> <p>Salmón al horno con salsa de tomate</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan</p>	30	<p>Sopa minestrone</p> <p>Pollo en salsa de champiñones</p> <p>Fruta y pan integral</p>						<p>kcl: 685,54</p> <p>Prot: 24,56</p> <p>HC: 91,12</p> <p>Lip: 22,31</p>	

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES