

MES: septiembre-25

MENÚ: 32. NO TOMATE NI DERIVADOS

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
1		2		3		4		5		
8		9		10		11		12		
Crema de zanahoria eco		Garbanzos con verduras		Menestra salteada		Macarrones sin gluten ni huevo		Guisantes rehogados		kcl: 679,72
Pechuga al horno		Abadejo al horno		Magro con champiñones		Limanda en pepitoria		Tortilla de york		Prot: 25,14
				Ensalada de lechuga		Ensalada de lechuga		Ensalada de lechuga		HC: 89,92
Fruta y pan		Fruta y pan integral		Fruta y pan		yogur y pan integral		Fruta y pan		Lip: 19,96
15		16		17		18		19		
Judías verdes con refrito		Guiso de alubias		Arroz salteado		Sopa de ave		Brócoli rehogado		kcl: 698,88
Estofado de pavo		Tortilla de calabacín		Abadejo al horno		Cocido completo		Revuelto de atún		Prot: 24,07
		Ensalada de lechuga				Ensalada de lechuga		Ensalada de lechuga		HC: 93,85
Fruta y pan		Fruta y pan integral		Fruta y pan		yogur y pan integral		Fruta y pan		Lip: 22,81
22		23		24		25		26		
Guisantes rehogados		Verdura tricolor		Alubias estofadas		Crema de calabacín eco		Pasta sin gluten ni huevo		kcl: 684,71
Abadejo en pepitoria		Magro con champiñones		Tortilla de patata		Pechuga al horno		Filete de merluza en salsa verde		Prot: 23,72
		Ensalada de lechuga		Ensalada de lechuga				Ensalada de lechuga		HC: 92,64
Fruta y pan		Fruta y pan integral		Fruta y pan		yogur y pan integral		Fruta y pan		Lip: 21,96
29		30								
Garbanzos con verduras		Sopa de ave								kcl: 681,47
Salmón al horno		Pollo en salsa de champiñones								Prot: 24,37
Ensalada de lechuga										HC: 93,51
Fruta y pan		Fruta y pan integral								Lip: 20,88

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES