

MES: octubre-25

MENÚ: 2. HIPOCALÓRICO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
		1 Guiso de alubias Lomo al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	2 Menestra salteada Pavo guisado con verduras Yogur desnatado y pan integral	3 Brócoli rehogado Filete de abadejo al horno con verduras Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 560,82 Prot: 19,82 HC: 72,78 Lip: 19,20
6 Guisantes rehogados Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	7 Macarrones eco integrales con salsa napolitana Filete de merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	8 Crema de zanahoria eco Pollo en salsa Fruta y pan	9 Potaje de garbanzos Abadejo al horno Ensalada de lechuga Yogur desnatado y pan integral	10 FESTIVO	kcl: 564,85 Prot: 20,08 HC: 71,13 Lip: 20,26
13 FESTIVO	14 Lentejas eco a la castellana Pollo al chilindrón Fruta y pan integral	15 Arroz eco caldoso de verduras Estofado de pavo Ensalada de lechuga Fruta y pan	16 Sopa de verduras Lomo encebollado Ensalada de lechuga Yogur desnatado y pan integral	17 Patatas guisadas Abadejo en pepitoria Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 570,04 Prot: 20,54 HC: 69,98 Lip: 20,88
20 Crema de calabacín eco Pollo asado Fruta y pan	21 Alubias guisadas Ternera guisada Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	22 Verdura tricolor Magro a la campesina Fruta y pan	23 Espirales con salsa pomodoro Filete de abadejo en salsa Ensalada de lechuga Yogur desnatado y pan integral	24 Potaje de garbanzos Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 561,94 Prot: 19,31 HC: 72,73 Lip: 19,52
27 Lentejas eco a la campesina Lomo con pimientos Ensalada de lechuga Fruta y pan	28 Acelgas rehogadas Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	29 Sopa de verduras Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan	30 Guiso de alubias Limanda al horno Ensalada de lechuga Yogur desnatado y pan integral	31 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Fruta y pan	kcl: 572,94 Prot: 20,22 HC: 72,84 Lip: 20,36

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES