

MES: octubre-25

MENÚ: 3. NO HUEVO

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 y pan	3 Arroz con tomate Abadejo ajoarriero Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 691,47 Prot: 25,48 HC: 92,47 Lip: 21,96
6 Lentejas estofadas con arroz Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	7 Macarrones sin gluten ni huevo a la napolitana Limanda en pepitoria Ensalada de lechuga Fruta y pan	8 Crema de zanahoria eco Pollo en salsa Fruta y pan	9 Potaje de garbanzos Abadejo al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan	10 FESTIVO	kcl: 688,39 Prot: 24,76 HC: 88,41 Lip: 23,74
13 FESTIVO	14 Lentejas eco a la castellana Pollo al chilindrón Fruta y pan	15 Arroz eco caldoso de verduras Estofado de pavo Ensalada de lechuga Fruta y pan	16 Sopa de verduras Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur y pan	17 Patatas guisadas Abadejo en pepitoria Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 703,89 Prot: 25,74 HC: 89,42 Lip: 24,24
20 Crema de calabacín eco Pollo con arroz Fruta y pan	21 Alubias guisadas Ternera guisada Ensalada de lechuga Fruta y pan	22 Verdura tricolor Magro a la campesina Fruta y pan	23 Pasta sin gluten ni huevo pomodoro Abadejo ajoarriero Ensalada de lechuga Yogur y pan	24 Potaje de garbanzos Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 697,93 Prot: 25,14 HC: 89,91 Lip: 23,90
27 Lentejas eco a la campesina Lomo con pimientos Ensalada de lechuga Fruta y pan	28 Arroz con tomate Abadejo en pepitoria Ensalada de lechuga Fruta y pan	29 Sopa de verduras Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan	30 Guiso de alubias Limanda al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan	31 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Fruta y pan	kcl: 683,71 Prot: 26,60 HC: 88,85 Lip: 20,23

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES