

MES: octubre-25

MENÚ: 4. SIN PLV

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
		1 Guiso de alubias Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	2 Menestra salteada Pavo guisado con verduras Yogur de soja y pan	3 Arroz con tomate Filete de abadejo al horno con verduras Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 694,53 Prot: 24,78 HC: 90,47 Lip: 23,50
6 Lentejas estofadas con arroz Revuelto de atún 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	8 Crema de zanahoria eco Pollo en salsa Fruta y pan	9 Potaje de garbanzos Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	10 FESTIVO	kcl: 688,49 Prot: 25,80 HC: 88,41 Lip: 23,76
13 FESTIVO	14 Lentejas eco a la castellana Pollo al chilindrón Fruta y pan	15 Arroz eco caldoso de verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	16 Sopa de cocido Lomo encebollado Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	17 Patatas guisadas Palometa a la griega Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 703,65 Prot: 26,67 HC: 88,52 Lip: 24,10
20 Crema de calabacín eco Pollo con arroz Fruta y pan	21 Alubias guisadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	22 Verdura tricolor Magro a la campesina Fruta y pan	23 Espirales con salsa pomodoro Filete de abadejo en salsa Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	24 Potaje de garbanzos Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 689,18 Prot: 23,64 HC: 89,91 Lip: 23,43
27 Lentejas eco a la campesina Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	28 Arroz con tomate Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta y pan	29 Sopa maravilla con verduras Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan	30 Guiso de alubias Salmón al horno con salsa pomodoro Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	31 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Fruta y pan	kcl: 688,12 Prot: 25,71 HC: 90,65 Lip: 20,32

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES