

MES: octubre-25

MENÚ: 5. NO CERDO

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 y pan integral	3 Arroz con tomate Filete de abadejo al horno con verduras Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 697,94 Prot: 24,48 HC: 90,97 Lip: 23,79
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 y pan integral	10 FESTIVO	kcl: 705,20 Prot: 24,90 HC: 89,48 Lip: 25,07
13 FESTIVO	14 Lentejas eco a la castellana Pollo al chilindrón Fruta y pan	15 Arroz eco caldoso de verduras Tortilla de queso Ensalada de lechuga Fruta y pan	16 Sopa de verduras Bacalao rebozado Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	17 Patatas guisadas Palometa a la griega Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 706,29 Prot: 25,32 HC: 87,02 Lip: 25,76
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 Merluza en pepitoria Fruta y pan	23 Espirales con salsa pomodoro Filete de abadejo en salsa Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	24 Potaje de garbanzos Tortilla francesa de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 693,53 Prot: 24,14 HC: 91,61 Lip: 23,10
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 y pan integral	31 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Fruta y pan	kcl: 709,71 Prot: 25,68 HC: 91,05 Lip: 24,55

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES