

MES: octubre-25

MENÚ: 8. NO PESCADO

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	3 Arroz con tomate Ternera guisada Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	kcl: 702,95 Prot: 25,12 HC: 90,30 Lip: 24,36
6 Lentejas estofadas con arroz Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	7 Pasta a la napolitana Lomo encebollado 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	10 FESTIVO	kcl: 697,59 Prot: 25,84 HC: 88,10 Lip: 24,42
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 casera Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur y pan	17 Patatas guisadas Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	kcl: 722,37 Prot: 26,17 HC: 88,12 Lip: 26,68
20 Crema de calabacín eco Pollo con arroz Fruta y pan integral	21 Alubias guisadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	22 Verdura tricolor Magro a la campesina Fruta y pan	23 Pasta pomodoro Pollo al limón Ensalada de lechuga Yogur y pan	24 Potaje de garbanzos Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	kcl: 702,33 Prot: 24,80 HC: 89,82 Lip: 24,58
27 Lentejas eco a la campesina Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	28 Arroz con tomate Ternera guisada Ensalada de lechuga Fruta y pan	29 Sopa casera Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan	30 Guiso de alubias Lomo asado Ensalada de lechuga Yogur y pan	31 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Fruta y pan integral	kcl: 711,42 Prot: 26,19 HC: 90,48 Lip: 24,26

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES