

MES: octubre-25

MENÚ: 9. NO LEGUMINOSAS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
		1 Crema de puerro Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	2 Brócoli rehogado Pavo guisado con verduras Yogur y pan	3 Arroz con tomate Abadejo ajoarriero Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 687,44 Prot: 24,61 HC: 92,85 Lip: 21,73
6 Coliflor rehogada Revuelto de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan	7 Pasta a la napolitana Limanda en pepitoria Ensalada de lechuga Fruta y pan	8 Crema de zanahoria eco Pollo en salsa Fruta y pan	9 Acelgas rehogadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur y pan	10 FESTIVO	kcl: 685,43 Prot: 23,72 HC: 88,26 Lip: 23,94
13 FESTIVO	14 Salteado de verduras Pollo al chilindrón Fruta y pan	15 Arroz eco caldoso de verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	16 Sopa casera Lomo encebollado Ensalada de lechuga Yogur y pan	17 Patatas guisadas Abadejo al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 694,11 Prot: 25,90 HC: 89,11 Lip: 23,22
20 Crema de calabacín eco Pollo con arroz Fruta y pan	21 Acelgas rehogadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	22 Guiso de patata Magro a la campesina Fruta y pan	23 Pasta pomodoro Abadejo ajoarriero Ensalada de lechuga Yogur y pan	24 Brócoli rehogado Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 681,01 Prot: 22,74 HC: 88,53 Lip: 23,70
27 Salteado de verduras Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	28 Arroz con tomate Abadejo en pepitoria Ensalada de lechuga Fruta y pan	29 Sopa casera Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan	30 Crema de calabaza Limanda al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan	31 Coliflor rehogada Pavo guisado con verduras Fruta y pan	kcl: 682,67 Prot: 25,21 HC: 90,16 Lip: 20,15

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES