

MES: octubre-25

MENÚ: 16. RICA EN FIBRA, NO ARROZ NI LACTOSA

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 integral	3 Brócoli rehogado Filete de abadejo al horno con verduritas Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 689,79 Prot: 24,94 HC: 90,89 Lip: 22,68
6 Guisantes rehogados 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 integral	8 Puré de patata Pollo en salsa Fruta y pan	9 Potaje de garbanzos Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan integral	10 FESTIVO	kcl: 692,77 Prot: 26,21 HC: 87,27 Lip: 24,56
13 FESTIVO	14 Lentejas eco a la castellana Pollo al chilindrón Fruta y pan integral	15 Crema de calabaza Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	16 Espinacas salteadas Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan integral	17 Patatas guisadas Palometa a la griega Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 698,19 Prot: 25,57 HC: 90,64 Lip: 23,13
20 Crema de calabacín eco Pollo asado Fruta y pan	21 Alubias guisadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	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 integral	24 Potaje de garbanzos Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 682,79 Prot: 23,45 HC: 87,68 Lip: 23,96
27 Lentejas eco a la campesina Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	28 Acelgas rehogadas Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	29 Puré de patata 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 integral	31 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Fruta y pan	kcl: 696,25 Prot: 26,32 HC: 88,98 Lip: 21,69

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES