

MES: octubre-25

MENÚ: 32. SIN TOMATE NI DERIVADOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
		1 Guiso de alubias Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	2 Menestra salteada Estofado de pavo Fruta y pan sin gluten	3 Arroz cocido Abadejo al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	kcl: 681,47 Prot: 24,37 HC: 93,51 Lip: 20,88
6 Guisantes rehogados Revuelto de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	7 Macarrones sin gluten ni huevo Limanda en pepitoria Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	8 Crema de zanahoria eco Pechuga al horno Fruta y pan sin gluten	9 Garbanzos con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	10 FESTIVO	kcl: 683,88 Prot: 23,26 HC: 89,04 Lip: 23,15
13 FESTIVO	14 Guisantes rehogados Pechuga al horno Fruta y pan sin gluten	15 Arroz cocido Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	16 Sopa de ave casera Cocido completo Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	17 Guiso de patata Abadejo en pepitoria Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	kcl: 695,27 Prot: 25,74 HC: 90,10 Lip: 22,98
20 Crema de calabacín eco Pollo asado Fruta y pan sin gluten	21 Alubias guisadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	22 Verdura tricolor Magro con champiñones Fruta y pan sin gluten	23 Pasta sin gluten ni huevo Abadejo al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	24 Garbanzos con verduras Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	kcl: 678,32 Prot: 22,93 HC: 88,41 Lip: 23,37
27 Guisantes rehogados Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	28 Arroz cocido Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	29 Sopa de ave casera Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan sin gluten	30 Guiso de alubias Salmón al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	31 Judías verdes con refrito Estofado de pavo Fruta y pan sin gluten	kcl: 679,72 Prot: 25,14 HC: 89,92 Lip: 19,96

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES