

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: noviembre-25

MENÚ: (21) - SIN LACTOSA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
3 FESTIVO	4 Crema de verduras Pollo al chilindrón Fruta y pan	5 Pasta a la napolitana Abadejo ajoarriero Ensalada de lechuga Fruta y pan	6 Lentejas eco estofadas con arroz integral Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	7 Menestra salteada Magro a la campesina Fruta y pan	kcl: 709,3 Prol: 26,6 HC: 92,0 Lip: 24,5
10 Patatas guisadas Abadejo al horno Fruta y pan	11 Alubias estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	12 Borraja con patata Pavo guisado con verduras Fruta y pan	13 Sopa casera Cocido completo Ensalada de lechuga Fruta y pan	14 Arroz eco caldoso de verduras Revuelto de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 692,8 Prol: 24,7 HC: 90,5 Lip: 23,2
17 Judías verdes con refrito Magro a la campesina Fruta y pan	18 Lentejas eco a la castellana Limanda al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	19 Sopa de sémola de arroz Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan	20 Pasta pomodoro Abadejo en pepitoria Ensalada de lechuga Fruta y pan	21 Guiso de alubias Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 690,0 Prol: 24,5 HC: 90,3 Lip: 22,9
24 Sopa casera Abadejo ajoarriero Fruta y pan	25 Potaje de garbanzos Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan	26 Arroz con tomate Limanda en pepitoria Ensalada de lechuga Fruta y pan	27 Lentejas eco a la campesina Tortilla de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan	28 Verdura tricolor Pavo guisado con verduras Fruta y pan	kcl: 692,6 Prol: 25,6 HC: 88,4 Lip: 23,8

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES