



MES: septiembre-26

MENÚ: 3. NO HUEVO DURO Y LTP

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
	1	2	3	4	
7	8 Arroz con tomate Filete de merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga Fruta y pan	9 Sopa de verduras Pollo al chilindrón Ensalada de lechuga Fruta y pan	10 Lentejas a la campesina Limanda al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan	11 Verdura tricolor Lomo asado Fruta y pan	kcl: 683,71 Prot: 26,60 HC: 88,85 Lip: 20,23
14 Judías verdes con refrito Guiso de garbanzos con arroz integral Fruta y pan	15 Crema de zanahoria eco Magro guisado con verduras Fruta y pan	16 Pasta sin gluten ni huevo a la napolitana Estofado de pavo Ensalada de lechuga Fruta y pan	17 Alubias estofadas Filete de abadejo en salsa Ensalada de lechuga Yogur y pan	18 Arroz caldoso de verduras Pollo al limón Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 710,33 Prot: 24,48 HC: 94,12 Lip: 23,78
21 Lentejas estofadas Salmón al horno con salsa pomodoro Ensalada de lechuga Fruta y pan	22 Menestra salteada Lomo encebollado Fruta y pan	23 Crema de calabacín Pollo en salsa Fruta y pan	24 Potaje de garbanzos Magro con champiñones Ensalada de lechuga Yogur y pan	25 Arroz con tomate Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 684,04 Prot: 25,36 HC: 88,41 Lip: 23,01
28 Pastel de patata con verduras Guiso de alubias Ensalada de lechuga Fruta y pan	29 Arroz caldoso de verduras Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	30 Verdura tricolor Pavo guisado con verduras Fruta y pan			kcl: 691,47 Prot: 25,48 HC: 92,47 Lip: 21,96

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES