



MES: septiembre-26

MENÚ: 4. SIN PLV

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 maravilla con verduras Pollo al chilindrón Ensalada de lechuga Fruta y pan	10 Lentejas a la campesina Tortilla de atún Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	11 Verdura tricolor Estofado de pavo Fruta y pan	kcl: 688,12 Prot: 25,71 HC: 90,65 Lip: 20,32
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 Espirales en salsa napolitana Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	17 Alubias estofadas Filete de abadejo en salsa Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	18 Arroz caldoso de verduras Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 704,61 Prot: 26,07 HC: 92,45 Lip: 24,03
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 Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	25 Arroz con tomate Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 685,35 Prot: 24,48 HC: 89,37 Lip: 22,76
28 Crema de calabaza Guiso de alubias Ensalada de lechuga Fruta y pan	29 Arroz caldoso de verduras Revuelto de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan	30 Verdura tricolor Pavo guisado con verduras Fruta y pan			kcl: 694,53 Prot: 24,78 HC: 90,47 Lip: 23,50

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES