



MES: septiembre-26

MENÚ: 5. NO CERDO

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 integral	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 y pan integral	11 Verdura tricolor Macarrones eco integrales con salsa boloñesa vegana Fruta y pan	kcl: 709,71 Prot: 25,68 HC: 91,05 Lip: 24,55
14 Judías verdes con refrito Guiso de garbanzos con arroz integral Fruta y pan	15 Crema de zanahoria eco Bacalao rebozado Fruta y pan integral	16 Espirales en salsa napolitana Tortilla de queso Ensalada de lechuga Fruta y pan	17 Alubias estofadas Filete de abadejo en salsa Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	18 Arroz caldoso de verduras Huevos aurora Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 706,63 Prot: 25,06 HC: 92,48 Lip: 23,84
21 Lentejas estofadas Salmón al horno con salsa pomodoro Ensalada de lechuga Fruta y pan	22 Menestra salteada Macarrones eco integrales con salsa boloñesa vegana Fruta y pan integral	23 Crema de calabacín Pollo en salsa Fruta y pan	24 Potaje de garbanzos Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	25 Arroz con tomate Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 711,13 Prot: 24,16 HC: 91,56 Lip: 24,98
28 Pastel de patata con verduras Guiso de alubias Ensalada de lechuga Fruta y pan	29 Arroz caldoso de verduras Revuelto de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	30 Verdura tricolor Pavo guisado con verduras Fruta y pan			kcl: 697,94 Prot: 24,48 HC: 90,97 Lip: 23,79

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES