



MES: septiembre-26

MENÚ: 6. NO CARNE

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 de verduras Salmón al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	10 Lentejas a la campesina Tortilla de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	11 Verdura tricolor Macarrones eco integrales con salsa boloñesa vegana Yogur y pan	kcl: 704,85 Prot: 25,52 HC: 91,21 Lip: 24,01
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 Fruta y pan integral	18 Arroz caldoso de verduras Huevos aurora Ensalada de lechuga Yogur y pan	kcl: 704,25 Prot: 0 HC: 92,56 Lip: 23,54
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 Abadejo al horno Fruta y pan	24 Potaje de garbanzos Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	25 Arroz con tomate Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Yogur y pan	kcl: 706,20 Prot: 23,88 HC: 91,62 Lip: 24,53
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 Albóndigas de merluza a la griega Fruta y pan			kcl: 698,57 Prot: 24,28 HC: 91,17 Lip: 23,86

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES