

MES: septiembre-26

MENÚ: 8. SIN PESCADO NI MARISCO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
	1	2	3	4	
7	8 Arroz con tomate Magro con champiñones 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 francesa Ensalada de lechuga Yogur y pan	11 Verdura tricolor Estofado de pavo Fruta y pan	kcl: 711,42 Prot: 26,19 HC: 90,48 Lip: 24,26
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 de queso Ensalada de lechuga Fruta y pan	17 Alubias estofadas Pollo asado Ensalada de lechuga Yogur y pan	18 Arroz caldoso de verduras Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 715,22 Prot: 26,74 HC: 90,90 Lip: 24,75
21 Lentejas estofadas Estofado de pavo 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 y pan	25 Arroz con tomate Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 692,37 Prot: 25,42 HC: 89,66 Lip: 23,18
28 Pastel de patata con verduras Guiso de alubias Ensalada de lechuga Fruta y pan	29 Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	30 Verdura tricolor Pavo guisado con verduras Fruta y pan			kcl: 702,95 Prot: 25,12 HC: 90,30 Lip: 24,36

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES