

MES: septiembre-26

MENÚ: 16. ALTA EN FIBRA

| Lunes                                                                                                | Martes                                                                                                         | Miércoles                                                                                      | Jueves                                                                                                       | Viernes                                                                                              | I. Nutricional                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
|                                                                                                      | 1                                                                                                              | 2                                                                                              | 3                                                                                                            | 4                                                                                                    |                                                       |
| 7                                                                                                    | 8<br>Espinacas salteadas<br>Filete de merluza en salsa marinera<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan integral | 9<br>Guiso de patata<br>Pollo al chilindrón<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan              | 10<br>Lentejas a la campesina<br>Tortilla de atún<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur de soja y pan integral     | 11<br>Verdura tricolor<br>Estofado de pavo<br>Fruta y pan                                            | kcl: 696,25<br>Prot: 26,32<br>HC: 88,98<br>Lip: 21,69 |
| 14<br>Judías verdes con refrito<br>Pechuga al horno<br>Fruta y pan                                   | 15<br>Guisantes rehogados<br>Magro guisado con verduras<br>Fruta y pan integral                                | 16<br>Espirales en salsa napolitana<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan | 17<br>Alubias estofadas<br>Filete de abadejo en salsa<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur de soja y pan integral | 18<br>Crema de puerro<br>Revuelto de york<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan                      | kcl: 698,07<br>Prot: 26,25<br>HC: 90,77<br>Lip: 23,12 |
| 21<br>Lentejas estofadas<br>Salmón al horno con salsa pomodoro<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan | 22<br>Menestra salteada<br>Lomo asado<br>Fruta y pan integral                                                  | 23<br>Crema de calabacín<br>Pollo en salsa<br>Fruta y pan                                      | 24<br>Potaje de garbanzos<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur de soja y pan integral        | 25<br>Salteado de verduras<br>Filete de merluza en salsa verde<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan | kcl: 686,14<br>Prot: 25,42<br>HC: 88,71<br>Lip: 22,91 |
| 28<br>Crema de calabaza<br>Guiso de alubias<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan                    | 29<br>Espinacas salteadas<br>Revuelto de atún<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan integral                   | 30<br>Verdura tricolor<br>Pavo guisado con verduras<br>Fruta y pan                             |                                                                                                              |                                                                                                      | kcl: 689,79<br>Prot: 24,94<br>HC: 90,89<br>Lip: 22,68 |

VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)