



MES: septiembre-26

MENÚ: 17. NO CERDO NI MARISCO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
	1	2	3	4	
7	8	9	10	11	
	Arroz con tomate Estofado de pavo Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	Sopa maravilla con verduras Pollo al chilindrón Ensalada de lechuga Fruta y pan	Lentejas a la campesina Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	Verdura tricolor Macarrones eco integrales con salsa boloñesa vegana Fruta y pan	kcl: 708,59 Prot: 26,54 HC: 90,12 Lip: 23,95
14	15	16	17	18	
Judías verdes con refrito Guiso de garbanzos con arroz integral Fruta y pan	Crema de zanahoria eco Pechuga al horno Fruta y pan integral	Espirales en salsa napolitana Tortilla de queso Ensalada de lechuga Fruta y pan	Alubias estofadas Pollo asado Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	Arroz caldoso de verduras Huevos aurora Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 709,35 Prot: 25,96 HC: 90,37 Lip: 24,68
21	22	23	24	25	
Lentejas estofadas Estofado de pavo Ensalada de lechuga Fruta y pan	Menestra salteada Macarrones eco integrales con salsa boloñesa vegana Fruta y pan integral	Crema de calabacín Pollo en salsa Fruta y pan	Potaje de garbanzos Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	Arroz con tomate Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 715,07 Prot: 24,71 HC: 91,32 Lip: 25,28
28	29	30			
Pastel de patata con verduras Guiso de alubias Ensalada de lechuga Fruta y pan	Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	Verdura tricolor Pavo guisado con verduras Fruta y pan			kcl: 701,58 Prot: 26,16 HC: 89,84 Lip: 23,95

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES