

MES: septiembre-26

MENÚ: 21. SIN LACTOSA

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional				
		1			2			3			4			
7		8	Arroz con tomate Lomo al horno 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 de atún Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan		11	Verdura tricolor Estofado de pavo Fruta y pan		kcl: 697,55 Prot: 25,62 HC: 90,78 Lip: 21,35
14		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 Abadejo al horno Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan		18	Arroz caldoso de verduras Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan		kcl: 709,29 Prot: 26,63 HC: 91,98 Lip: 24,51
21		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 de soja y pan		25	Arroz con tomate Abadejo ajoarriero Ensalada de lechuga Fruta y pan		kcl: 692,81 Prot: 24,69 HC: 90,50 Lip: 23,18
28		29	Arroz caldoso de verduras Revuelto de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan		30	Verdura tricolor Pavo guisado con verduras Fruta y pan								kcl: 690,01 Prot: 24,48 HC: 90,25 Lip: 22,89

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES