

MES: septiembre-26

MENÚ: 33. NO PESCADO, LEGUMINOSAS, FRUTOS SECOS

| Lunes                                                                           | Martes                                                                               | Miércoles                                                                        | Jueves                                                                                           | Viernes                                                                             | I. Nutricional                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
|                                                                                 | 1                                                                                    | 2                                                                                | 3                                                                                                | 4                                                                                   |                                                       |
| 7                                                                               | 8                                                                                    | 9                                                                                | 10                                                                                               | 11                                                                                  | kcl: 700,82<br>Prot: 25,94<br>HC: 90,77<br>Lip: 23,06 |
|                                                                                 | Arroz con tomate<br>Lomo al horno<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan              | Sopa casera<br>Pollo al chilindrón<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan         | Crema de patata, zanahoria y calabaza<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur y pan | Salteado de verduras<br>Estofado de pavo<br>Fruta y pan                             |                                                       |
| 14                                                                              | 15                                                                                   | 16                                                                               | 17                                                                                               | 18                                                                                  | kcl: 705,53<br>Prot: 24,71<br>HC: 92,15<br>Lip: 24,02 |
| Acelgas rehogadas<br>Pechuga al horno<br>Fruta y pan                            | Crema de zanahoria eco<br>Magro guisado con verduras<br>Fruta y pan                  | Pasta a la napolitana<br>Tortilla de queso<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan | Coliflor rehogada<br>Pollo asado<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur y pan                           | Arroz caldoso de verduras<br>Revuelto de york<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan |                                                       |
| 21                                                                              | 22                                                                                   | 23                                                                               | 24                                                                                               | 25                                                                                  | kcl: 697,92<br>Prot: 25,43<br>HC: 91,06<br>Lip: 23,17 |
| Crema de puerro<br>Magro con champiñones<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan  | Puré de patata<br>Estofado de pavo<br>Fruta y pan                                    | Crema de calabacín<br>Pollo en salsa<br>Fruta y pan                              | Salteado de verduras<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur y pan                 | Arroz con tomate<br>Pechuga al horno<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan          |                                                       |
| 28                                                                              | 29                                                                                   | 30                                                                               |                                                                                                  |                                                                                     | kcl: 707,25<br>Prot: 24,63<br>HC: 92,18<br>Lip: 24,22 |
| Crema de calabaza<br>Lomo en salsa casera<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan | Arroz caldoso de verduras<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan | Espinacas salteadas<br>Pavo guisado con verduras<br>Fruta y pan                  |                                                                                                  |                                                                                     |                                                       |

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