

MES: septiembre-26

MENÚ: 35. SIN POLLO

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional				
		1			2			3			4			
7		8	Arroz con tomate Filete de merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga Fruta y pan integral		9	Sopa de verduras Magro con champiñones Ensalada de lechuga Fruta y pan		10	Lentejas a la campesina Tortilla de atún Ensalada de lechuga Yogur y pan integral		11	Verdura tricolor Lomo asado Fruta y pan		kcl: 704,04 Prot: 25,86 HC: 91,05 Lip: 21,84
14		15	Crema de zanahoria eco Magro guisado con verduras Fruta y pan integral		16	Pasta a la napolitana Tortilla de queso Ensalada de lechuga Fruta y pan		17	Alubias estofadas Filete de abadejo en salsa Ensalada de lechuga Yogur y pan integral		18	Arroz caldoso de verduras Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan		kcl: 710,14 Prot: 25,72 HC: 93,08 Lip: 23,67
21		22	Menestra salteada Lomo encebollado Fruta y pan integral		23	Crema de calabacín Abadejo al horno Fruta y pan		24	Potaje de garbanzos Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur y pan integral		25	Arroz con tomate Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta y pan		kcl: 691,35 Prot: 25,28 HC: 90,13 Lip: 22,92
28		29	Arroz caldoso de verduras Revuelto de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan integral		30	Verdura tricolor Limanda en pepitoria Fruta y pan								kcl: 685,53 Prot: 24,78 HC: 90,47 Lip: 22,50

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES