

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: septiembre-26

MENÚ: SIN KIWI

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1	2	3	4
7		8 Arroz con tomate Filete de merluza en salsa marinera (tomate, cebolla, ajo y especias) Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	9 Crema de zanahoria Pollo al chilindrón (patata, tomate, pimiento rojo y pimiento verde) Ensalada de lechuga Fruta y pan	10 Lentejas a la campesina Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	11 Verdura tricolor Macarrones eco integrales con salsa boloñesa vegana (tomate, Fruta y pan
14	Judías verdes con refrito Guiso de garbanzos con arroz integral Fruta y pan	15 Crema de zanahoria eco Magro guisado con verduras (patata, cebolla, pimiento, tomate, ajo, especias) Fruta y pan integral	16 Espirales en salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Tortilla de queso Ensalada de lechuga Fruta y pan	17 Alubias estofadas Filete de abadejo en salsa (guisante, patata y tomate) Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	18 Arroz caldoso de verduras Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan
21	Lentejas estofadas Salmón al horno con salsa pomodoro Ensalada de lechuga Fruta y pan	22 Menestra salteada Macarrones eco integrales con salsa boloñesa vegana (tomate, soja Fruta y pan integral	23 Crema de calabacín Pollo en salsa (patata, cebolla, zanahoria y tomate) 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 (guisante. cebolla, ajo y perejil) Ensalada de lechuga Fruta y pan
28	Pastel de patata con verduras Guiso de alubias Ensalada de lechuga Fruta y pan	29 Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	30 Verdura tricolor Pavo guisado con verduras (patata, cebolla, zanahoria, tomate) Fruta y pan		

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES