

MES: octubre-26

MENÚ: 2. HIPOCALÓRICO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
			1 Espirales con salsa pomodoro Filete de abadejo al horno con salsa de verduritas Yogur desnatado y pan integral	2 Potaje de garbanzos con arroz integral Estofado de pavo Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 573,45 Prot: 19,75 HC: 73,60 Lip: 20,14
5 Menestra salteada Macarrones eco integrales con salsa boloñesa vegana Fruta y pan	6 Alubias estofadas Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	7 Acelgas con patata Filete de merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga Fruta y pan	8 Sopa de verduras Magro con champiñones Ensalada de lechuga Yogur desnatado y pan integral	9 Crema de verduras Pollo al chilindrón Fruta y pan	kcl: 560,82 Prot: 19,82 HC: 72,78 Lip: 19,20
12 FESTIVO	13 FESTIVO	14 FESTIVO	15 Arroz caldoso de verduras Limanda en pepitoria Ensalada de lechuga Yogur desnatado y pan integral	16 Pastel de patata con verduras Lentejas estofadas Fruta y pan	kcl: 564,85 Prot: 20,08 HC: 71,13 Lip: 20,26
19 Guiso de alubias con arroz Abadejo al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	20 Sopa de verduras Magro guisado con verduras Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	21 Crema de zanahoria Pollo con arroz Fruta y pan	22 Potaje de garbanzos Lomo en salsa casera Ensalada de lechuga Yogur desnatado y pan integral	23 Verdura tricolor Macarrones eco integrales con salsa boloñesa vegana Fruta y pan	kcl: 570,04 Prot: 20,54 HC: 69,98 Lip: 20,88
26 Lentejas a la castellana con arroz integral Pollo en salsa Fruta y pan	27 Espirales en salsa napolitana Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	28 Alubias estofadas Lomo con pimientos Ensalada de lechuga Fruta y pan	29 Menestra salteada Ragú de soja con verduras Yogur desnatado y pan integral	30 Espinacas salteadas Magro con champiñones Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 561,94 Prot: 19,31 HC: 72,73 Lip: 19,52

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES