MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: **octubre-26**

MENÚ: **3. SIN HUEVO DURO**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
			1 Pasta sin gluten ni huevo pomodoro Filete de abadejo al horno con salsa de verduritas Yogur y pan integral	2 Potaje de garbanzos con arroz integral Estofado de pavo Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 684,04 Prot: 25,36 HC: 88,41 Lip: 23,01
5 Menestra salteada Macarrones sin gluten ni huevo con boloñesa de carne Fruta y pan	6 Alubias estofadas Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	7 Arroz con tomate Filete de merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga Fruta y pan	8 Sopa de verduras Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	9 Crema de verduras Pollo al chilindrón Fruta y pan	kcl: 691,47 Prot: 25,48 HC: 92,47 Lip: 21,96
12 FESTIVO	13 FESTIVO	14 FESTIVO	15 Arroz caldoso de verduras Limanda en pepitoria Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	16 Pastel de patata con verduras Lentejas estofadas Fruta y pan	kcl: 688,39 Prot: 24,76 HC: 88,41 Lip: 23,74
19 Guiso de alubias con arroz Salmón al horno con salsa pomodoro 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 y pan integral	23 Verdura tricolor Estofado de pavo Fruta y pan	kcl: 703,89 Prot: 25,74 HC: 89,42 Lip: 24,24
26 Lentejas a la castellana con arroz integral Pollo en salsa Fruta y pan	27 Pasta sin gluten ni huevo a la 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 y pan integral	30 Arroz con tomate Magro con champiñones Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 697,93 Prot: 25,14 HC: 89,91 Lip: 23,90

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

Fecha de impresión: 30/09/2026