

MES: octubre-26

MENÚ: 4. NO LACTEOS Y SIN PLV

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
			1Espirales con salsa pomodoro Filete de abadejo al horno con salsa de verduritas Yogur de soja y pan	2Potaje de garbanzos con arroz integral Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 685,35 Prot: 24,48 HC: 89,37 Lip: 22,76
5Menestra salteada Macarrones eco integrales con boloñesa de carne Fruta y pan	6Alubias estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	7Arroz con tomate Filete de merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga Fruta y pan	8Sopa de cocido Magro con champiñones Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	9Crema de verduras Pollo al chilindrón Fruta y pan	kcl: 694,53 Prot: 24,78 HC: 90,47 Lip: 23,50
12FESTIVO	13FESTIVO	14FESTIVO	15Arroz caldoso de verduras Tortilla de atún Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	16Guiso de patata Lentejas estofadas Fruta y pan	kcl: 688,49 Prot: 25,80 HC: 88,41 Lip: 23,76
19Guiso de alubias con arroz Salmón al horno con salsa pomodoro Ensalada de lechuga Fruta y pan	20Sopa minestrone Magro guisado con verduras Ensalada de lechuga Fruta y pan	21Crema de zanahoria Pollo con arroz Fruta y pan	22Potaje de garbanzos Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	23Verdura tricolor Estofado de pavo Fruta y pan	kcl: 703,65 Prot: 26,67 HC: 88,52 Lip: 24,10
26Lentejas a la castellana con arroz integral Pollo en salsa Fruta y pan	27Espirales en salsa napolitana Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta y pan	28Alubias estofadas Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	29Menestra salteada Ragú de soja con verduras Yogur de soja y pan	30Arroz con tomate Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 689,18 Prot: 23,64 HC: 89,91 Lip: 23,43

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES