

MES: octubre-26

MENÚ: 5. NO CERDO

| Lunes                                                                                                                                       | Martes                                                                                                                                                | Miércoles                                                                                                                         | Jueves                                                                                                                                 | Viernes                                                                                                                                   | I. Nutricional                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                             |                                                                                                                                                       |                                                                                                                                   | <div>1Espirales con salsa pomodoro</div> <div>Filete de abadejo al horno con salsa de verduritas</div> <div>Yogur y pan integral</div> | <div>2Potaje de garbanzos con arroz integral</div> <div>Tortilla de calabacín</div> <div>Ensalada de lechuga</div> <div>Fruta y pan</div> | <div>kcl: 711,13</div> <div>Prot: 24,16</div> <div>HC: 91,56</div> <div>Lip: 24,98</div> |
| <div>5Menestra salteada</div> <div>Macarrones eco integrales con salsa boloñesa vegana</div> <div>Fruta y pan</div>                         | <div>6Alubias estofadas</div> <div>Tortilla de queso</div> <div>Ensalada de lechuga</div> <div>Fruta y pan integral</div>                             | <div>7Arroz con tomate</div> <div>Filete de merluza en salsa marinera</div> <div>Ensalada de lechuga</div> <div>Fruta y pan</div> | <div>8Sopa de verduras</div> <div>Bacalao rebozado</div> <div>Ensalada de lechuga</div> <div>Yogur y pan integral</div>                | <div>9Crema de verduras</div> <div>Pollo al chilindrón</div> <div>Fruta y pan</div>                                                       | <div>kcl: 697,94</div> <div>Prot: 24,48</div> <div>HC: 90,97</div> <div>Lip: 23,79</div> |
| <div>12FESTIVO</div>                                                                                                                        | <div>13FESTIVO</div>                                                                                                                                  | <div>14FESTIVO</div>                                                                                                              | <div>15Arroz caldoso de verduras</div> <div>Tortilla de atún</div> <div>Ensalada de lechuga</div> <div>Yogur y pan integral</div>      | <div>16Pastel de patata con verduras</div> <div>Lentejas estofadas</div> <div>Fruta y pan</div>                                           | <div>kcl: 705,20</div> <div>Prot: 24,90</div> <div>HC: 89,48</div> <div>Lip: 25,07</div> |
| <div>19Guiso de alubias con arroz</div> <div>Salmón al horno con salsa pomodoro</div> <div>Ensalada de lechuga</div> <div>Fruta y pan</div> | <div>20Sopa minestrone</div> <div>Albóndigas de merluza a la griega</div> <div>Ensalada de lechuga</div> <div>Fruta y pan integral</div>              | <div>21Crema de zanahoria</div> <div>Pollo con arroz</div> <div>Fruta y pan</div>                                                 | <div>22Potaje de garbanzos</div> <div>Tortilla de patata</div> <div>Ensalada de lechuga</div> <div>Yogur y pan integral</div>          | <div>23Verdura tricolor</div> <div>Macarrones eco integrales con salsa boloñesa vegana</div> <div>Fruta y pan</div>                       | <div>kcl: 706,29</div> <div>Prot: 25,32</div> <div>HC: 87,02</div> <div>Lip: 25,76</div> |
| <div>26Lentejas a la castellana con arroz integral</div> <div>Pollo en salsa</div> <div>Fruta y pan</div>                                   | <div>27Espirales en salsa napolitana</div> <div>Filete de merluza en salsa verde</div> <div>Ensalada de lechuga</div> <div>Fruta y pan integral</div> | <div>28Alubias estofadas</div> <div>Tortilla de calabacín</div> <div>Ensalada de lechuga</div> <div>Fruta y pan</div>             | <div>29Menestra salteada</div> <div>Ragú de soja con verduras</div> <div>Yogur y pan integral</div>                                    | <div>30Arroz con tomate</div> <div>Salmón al horno</div> <div>Ensalada de lechuga</div> <div>Fruta y pan</div>                            | <div>kcl: 693,53</div> <div>Prot: 24,14</div> <div>HC: 91,61</div> <div>Lip: 23,10</div> |

VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)