

MES: octubre-26

MENÚ: 8. NO PESCADO NI MARISCO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
			1 Espirales con salsa pomodoro Pechuga al horno Yogur y pan	2 Potaje de garbanzos con arroz integral Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 692,37 Prot: 25,42 HC: 89,66 Lip: 23,18
5 Menestra salteada Macarrones eco integrales con boloñesa de carne Fruta y pan	6 Alubias estofadas Tortilla de queso Ensalada de lechuga Fruta y pan	7 Arroz con tomate Estofado de pavo Ensalada de lechuga Fruta y pan	8 Sopa de cocido Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur y pan	9 Crema de verduras Pollo al chilindrón Fruta y pan	kcl: 702,95 Prot: 25,12 HC: 90,30 Lip: 24,36
12 FESTIVO	13 FESTIVO	14 FESTIVO	15 Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y pan	16 Pastel de patata con verduras Lentejas estofadas Fruta y pan	kcl: 697,59 Prot: 25,84 HC: 88,10 Lip: 24,42
19 Guiso de alubias con arroz Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	20 Sopa minestrone Magro guisado con verduras Ensalada de lechuga Fruta y pan	21 Crema de zanahoria Pollo con arroz Fruta y pan	22 Potaje de garbanzos Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur y pan	23 Verdura tricolor Estofado de pavo Fruta y pan	kcl: 722,37 Prot: 26,17 HC: 88,12 Lip: 26,68
26 Lentejas a la castellana con arroz integral Pollo en salsa Fruta y pan	27 Espirales en salsa napolitana Lomo en salsa casera Ensalada de lechuga Fruta y pan	28 Alubias estofadas Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	29 Menestra salteada Ragú de soja con verduras Yogur y pan	30 Arroz con tomate Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 702,33 Prot: 24,80 HC: 89,82 Lip: 24,58

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES