

MES: octubre-26

MENÚ: 13. HIPOSÓDICA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
			1 Pasta pomodoro sin sal Abadejo al horno sin sal Yogur y pan integral	2 Potaje de garbanzos con arroz integral sin sal Estofado de pavo sin sal Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 682,58 Prot: 26,13 HC: 88,04 Lip: 22,67
5 Menestra salteada sin sal Macarrones con salsa boloñesa vegana sin sal Fruta y pan	6 Alubias estofadas sin sal Pechuga al horno sin sal Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	7 Arroz con tomate sin sal Abadejo al horno sin sal Ensalada de lechuga Fruta y pan	8 Sopa de verduras sin sal Magro con champiñones sin sal Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	9 Crema de verduras sin sal Pollo al chilindrón sin sal Fruta y pan	kcl: 686,60 Prot: 25,89 HC: 91,56 Lip: 21,73
12 FESTIVO	13 FESTIVO	14 FESTIVO	15 Arroz salteado de verduras sin sal Limanda en pepitoria sin sal Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	16 Guiso de patata sin sal Lentejas estofadas sin sal Fruta y pan	kcl: 693,83 Prot: 24,96 HC: 90,47 Lip: 23,34
19 Guiso de alubias con arroz sin sal Pechuga al horno sin sal Ensalada de lechuga Fruta y pan	20 Sopa de verduras sin sal Magro guisado con verduras sin sal Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	21 Crema de zanahoria sin sal Pollo con arroz sin sal Fruta y pan	22 Potaje de garbanzos sin sal Lomo en salsa casera sin sal Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	23 Verdura tricolor sin sal Macarrones con salsa boloñesa vegana sin sal Fruta y pan	kcl: 696,95 Prot: 23,87 HC: 89,15 Lip: 24,42
26 Lentejas a la castellana con arroz integral sin sal Pollo en salsa sin sal Fruta y pan	27 Pasta a la napolitana sin sal Abadejo ajoarriero sin sal Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	28 Alubias estofadas sin sal Lomo con pimientos sin sal Ensalada de lechuga Fruta y pan	29 Menestra salteada sin sal Ragú de soja con verduras sin sal Yogur y pan integral	30 Arroz con tomate sin sal Magro con champiñones sin sal Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 692,12 Prot: 24,86 HC: 88,58 Lip: 23,97

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES