

MES: octubre-26

MENÚ: 16. ALTA EN FIBRA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
			1 Espirales con salsa pomodoro Filete de abadejo al horno con salsa de verduritas Yogur de soja y pan integral	2 Guisantes rehogados Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 686,14 Prot: 25,42 HC: 88,71 Lip: 22,91
5 Menestra salteada Lomo asado Fruta y pan	6 Alubias estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	7 Espinacas salteadas Filete de merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga Fruta y pan	8 Acelgas rehogadas Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan integral	9 Crema de calabaza Pollo al chilindrón Fruta y pan	kcl: 689,79 Prot: 24,94 HC: 90,89 Lip: 22,68
12 FESTIVO	13 FESTIVO	14 FESTIVO	15 Crema de puerro Tortilla de atún Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan integral	16 Guiso de patata Lentejas estofadas Fruta y pan	kcl: 692,77 Prot: 26,21 HC: 87,27 Lip: 24,56
19 Alubias con verduras Salmón al horno con salsa pomodoro Ensalada de lechuga Fruta y pan	20 Acelgas rehogadas Magro guisado con verduras Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	21 Salteado de verduras Pechuga al horno Fruta y pan	22 Potaje de garbanzos Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan integral	23 Verdura tricolor Estofado de pavo Fruta y pan	kcl: 698,19 Prot: 25,57 HC: 90,64 Lip: 23,13
26 Guisantes rehogados Pollo en salsa Fruta y pan	27 Espirales en salsa napolitana Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	28 Alubias estofadas Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	29 Menestra salteada Ragú de soja con verduras Yogur de soja y pan integral	30 Espinacas salteadas Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 682,79 Prot: 23,45 HC: 87,68 Lip: 23,96

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES