

MES: octubre-26

MENÚ: 18. SIN ALUBIAS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
			1 Espirales con salsa pomodoro Filete de abadejo al horno con salsa de verduritas Yogur y pan integral	2 Potaje de garbanzos con arroz integral Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 690,89 Prot: 25,07 HC: 89,73 Lip: 23,14
5 Menestra salteada Macarrones eco integrales con salsa boloñesa vegana Fruta y pan	6 Salteado de verduras Tortilla de queso Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	7 Arroz con tomate Filete de merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga Fruta y pan	8 Sopa de cocido Magro con champiñones Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	9 Crema de verduras Pollo al chilindrón Fruta y pan	kcl: 685,54 Prot: 24,56 HC: 91,12 Lip: 22,31
12 FESTIVO	13 FESTIVO	14 FESTIVO	15 Arroz caldoso de verduras Tortilla de atún Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	16 Guiso de patata Lentejas estofadas Fruta y pan	kcl: 692,56 Prot: 25,60 HC: 88,41 Lip: 23,83
19 Coliflor rehogada Salmón al horno con salsa pomodoro Ensalada de lechuga Fruta y pan	20 Sopa minestrone Magro guisado con verduras Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	21 Crema de zanahoria Pollo con arroz Fruta y pan	22 Potaje de garbanzos Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	23 Verdura tricolor Macarrones eco integrales con salsa boloñesa vegana Fruta y pan	kcl: 702,50 Prot: 24,53 HC: 91,61 Lip: 23,65
26 Lentejas a la castellana con arroz integral 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 Brócoli rehogado Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	29 Menestra salteada Ragú de soja con verduras Yogur y pan integral	30 Arroz con tomate Magro con champiñones Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 696,56 Prot: 24,02 HC: 90,53 Lip: 23,97

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES