

MES: octubre-26		MENÚ: 27. VEGETARIANO									
Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional	
						1 Pasta sin gluten ni huevo pomodoro Puré de patata Yogur de soja y pan integral		2 Potaje de garbanzos con arroz integral Brócoli rehogado Ensalada de lechuga Fruta y pan		kcl: 529,50 Prot: 11,81 HC: 91,42 Lip: 7,63	
5 Menestra salteada Crema de zanahoria Fruta y pan		6 Alubias estofadas Salteado de verduras Ensalada de lechuga Fruta y pan integral		7 Arroz con tomate Albóndigas vegetales en salsa Ensalada de lechuga Fruta y pan		8 Sopa de verduras Garbanzos con verduras Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan integral		9 Crema de verduras Coliflor rehogada Fruta y pan		kcl: 619,90 Prot: 12,46 HC: 120,10 Lip: 6,13	
12 FESTIVO		13 FESTIVO		14 FESTIVO		15 Arroz caldoso de verduras Crema de puerro Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan integral		16 Guiso de patata Lentejas estofadas Fruta y pan		kcl: 469,52 Prot: 14,27 HC: 78,20 Lip: 6,03	
19 Guiso de alubias con arroz Crema de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan		20 Sopa de verduras Puré de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan integral		21 Crema de zanahoria Albóndigas vegetales en salsa Fruta y pan		22 Potaje de garbanzos Acelgas rehogadas Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan integral		23 Verdura tricolor Salteado de verduras Fruta y pan		kcl: 522,88 Prot: 14,31 HC: 89,94 Lip: 7,48	
26 Lentejas a la castellana con arroz integral Crema de patata, zanahoria y calabaza Fruta y pan		27 Pasta sin gluten ni huevo a la napolitana Acelgas con patata Ensalada de lechuga Fruta y pan integral		28 Alubias estofadas Brócoli rehogado Ensalada de lechuga Fruta y pan		29 Menestra salteada Ragú de soja con verduras Yogur de soja y pan integral		30 Arroz con tomate Espinacas salteadas Ensalada de lechuga Fruta y pan		kcl: 470,70 Prot: 13,62 HC: 79,87 Lip: 6,84	

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES