

MES: octubre-26

MENÚ: 32. SIN SALSA DE TOMATE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
			1 Pasta sin gluten ni huevo Abadejo al horno Fruta y pan sin gluten	2 Guisantes rehogados Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	kcl: 684,71 Prot: 23,72 HC: 92,64 Lip: 21,96
5 Menestra salteada Lomo asado Fruta y pan sin gluten	6 Alubias estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	7 Arroz cocido Estofado de pavo Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	8 Sopa de ave casera Cocido completo Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	9 Crema de verduras Lomo al horno Fruta y pan sin gluten	kcl: 681,47 Prot: 24,37 HC: 93,51 Lip: 20,88
12 FESTIVO	13 FESTIVO	14 FESTIVO	15 Arroz salteado Tortilla de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	16 Guiso de patata Pechuga al horno Fruta y pan sin gluten	kcl: 683,88 Prot: 23,26 HC: 89,04 Lip: 23,15
19 Guiso de alubias con arroz Lomo con pimientos Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	20 Sopa de ave casera Estofado de pavo Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	21 Crema de zanahoria Limanda al horno Fruta y pan sin gluten	22 Garbanzos con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	23 Verdura tricolor Pollo asado Fruta y pan sin gluten	kcl: 695,27 Prot: 25,74 HC: 90,10 Lip: 22,98
26 Guisantes rehogados Pollo al limón Fruta y pan sin gluten	27 Pasta sin gluten ni huevo Abadejo al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	28 Alubias estofadas Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	29 Menestra salteada Lomo asado Fruta y pan sin gluten	30 Arroz cocido Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	kcl: 678,32 Prot: 22,93 HC: 88,41 Lip: 23,37

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES