

MES: octubre-26

MENÚ: 33. NO PESCADO, LEGUMINOSAS, FRUTOS SECOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
			1 Pasta pomodoro Pechuga al horno Yogur y pan	2 Brócoli rehogado Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 697,92 Prot: 25,43 HC: 91,06 Lip: 23,17
5 Crema de puerro Pasta con boloñesa de carne Fruta y pan	6 Salteado de verduras Tortilla de queso Ensalada de lechuga Fruta y pan	7 Arroz con tomate Estofado de pavo Ensalada de lechuga Fruta y pan	8 Sopa casera Magro con champiñones Ensalada de lechuga Yogur y pan	9 Crema de calabaza Pollo al chilindrón Fruta y pan	kcl: 707,25 Prot: 24,63 HC: 92,18 Lip: 24,22
12 FESTIVO	13 FESTIVO	14 FESTIVO	15 Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y pan	16 Guiso de patata Lomo encebollado Fruta y pan	kcl: 682,12 Prot: 23,45 HC: 88,31 Lip: 23,67
19 Coliflor rehogada Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	20 Sopa casera Magro guisado con verduras Ensalada de lechuga Fruta y pan	21 Crema de zanahoria Pollo con arroz Fruta y pan	22 Acelgas rehogadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur y pan	23 Salteado de verduras Estofado de pavo Fruta y pan	kcl: 701,38 Prot: 26,54 HC: 89,86 Lip: 23,41
26 Crema de patata, zanahoria y calabaza Pollo en salsa Fruta y pan	27 Pasta a la napolitana Lomo en salsa casera Ensalada de lechuga Fruta y pan	28 Brócoli rehogado Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	29 Espinacas salteadas Pollo al limón Yogur y pan	30 Arroz con tomate Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 688,22 Prot: 24,20 HC: 88,31 Lip: 23,95

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES