

MES: octubre-26

MENÚ: 35. SIN POLLO NI AVE DE CORRAL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
			1 Pasta 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: 691,35 Prot: 25,28 HC: 90,13 Lip: 22,92
5 Menestra salteada Pasta con boloñesa de carne Fruta y pan	6 Alubias estofadas 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 verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	9 Crema de verduras Abadejo ajoarriero Fruta y pan	kcl: 685,53 Prot: 24,78 HC: 90,47 Lip: 22,50
12 FESTIVO	13 FESTIVO	14 FESTIVO	15 Arroz caldoso de verduras Tortilla de atún Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	16 Pastel de patata con verduras Lentejas estofadas Fruta y pan	kcl: 681,23 Prot: 23,88 HC: 88,13 Lip: 23,46
19 Guiso de alubias con arroz Salmón al horno con salsa pomodoro Ensalada de lechuga Fruta y pan	20 Sopa de verduras Magro guisado con verduras Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	21 Crema de zanahoria Limanda al horno Fruta y pan	22 Potaje de garbanzos Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	23 Verdura tricolor Abadejo al horno Fruta y pan	kcl: 708,14 Prot: 25,94 HC: 89,45 Lip: 24,61
26 Lentejas a la castellana con arroz integral Lomo encebollado Fruta y pan	27 Pasta a la 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 Lomo asado Yogur y pan integral	30 Arroz con tomate Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 691,93 Prot: 23,64 HC: 89,91 Lip: 23,90

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES