MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE Aramark

MES: **noviembre-26**

MENÚ: **2. HIPOCALÓRICO**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
FESTIVO	3 Potaje de garbanzos Magro con champiñones Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	4 Arroz eco caldoso de verduras Filete de abadejo al horno con salsa de verduritas Ensalada de lechuga Fruta y pan	5 Pastel de patata con verduras Guiso de alubias Yogur desnatado y pan integral	6 Verdura tricolor Pavo guisado con verduras Fruta y pan	kcl: 572,94 Prot: 20,22 HC: 72,84 Lip: 20,36
9 Menestra salteada Macarrones eco integrales con salsa boloñesa vegana Fruta y pan	10 Lentejas a la campesina Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	11 Crema de clabacín Pollo en salsa Fruta y pan	12 Sopa de verduras Lomo con pimientos Ensalada de lechuga Yogur desnatado y pan integral	13 Acelgas con patata Limanda al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 570,35 Prot: 20,86 HC: 74,10 Lip: 19,22
16 Alubias estofadas con arroz integral Magro guisado con verduras Fruta y pan	17 Espirales en salsa napolitana Pollo al limón Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	18 Arroz caldoso de verduras Palometa a la griega Ensalada de lechuga Fruta y pan	19 Lentejas estofadas Estofado de pavo Ensalada de lechuga Yogur desnatado y pan integral	20 Judías verdes con refrito Ragú de soja con verduras Fruta y pan	kcl: 573,45 Prot: 19,75 HC: 73,60 Lip: 20,14
23 Espinacas salteadas Filete de abadejo en salsa Ensalada de lechuga Fruta y pan	24 Verdura tricolor Potaje de garbanzos con arroz integral Fruta y pan integral	25 Crema de verduras Lomo en salsa casera Ensalada de lechuga Fruta y pan	26 Alubias estofadas Salmón al horno Yogur desnatado y pan integral	27 Sopa de verduras Pollo en salsa de champiñones Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 560,82 Prot: 19,82 HC: 72,78 Lip: 19,20
30 Lentejas a la castellana Limanda en pepitoria Ensalada de lechuga Fruta y pan					kcl: 564,85 Prot: 20,08 HC: 71,13 Lip: 20,26

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES