MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE Aramark

MES: **noviembre-26**

MENÚ: **3. NO TORTILLA DE PATATA**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
FESTIVO	3 Potaje de garbanzos Magro con champiñones Ensalada de lechuga Fruta y pan	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 y pan	6 Verdura tricolor Pavo guisado con verduras Fruta y pan	kcl: 683,71 Prot: 26,60 HC: 88,85 Lip: 20,23
9 Menestra salteada Macarrones sin gluten ni huevo con boloñesa de carne Fruta y pan	10 Lentejas a la campesina Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta y pan	11 Crema de calabacín Pollo en salsa Fruta y pan	12 Sopa de verduras Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur y pan	13 Arroz con tomate Limanda al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 710,33 Prot: 24,48 HC: 94,12 Lip: 23,78
16 Alubias estofadas con arroz integral Magro guisado con verduras Fruta y pan	17 Pasta sin gluten ni huevo a la napolitana Pollo al limón Ensalada de lechuga Fruta y pan	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 y pan	20 Judías verdes con refrito Ragú de soja con verduras Fruta y pan	kcl: 684,04 Prot: 25,36 HC: 88,41 Lip: 23,01
23 Arroz con tomate Filete de abadejo en salsa Ensalada de lechuga Fruta y pan	24 Verdura tricolor Potaje de garbanzos con arroz integral Fruta y pan	25 Crema de verduras Lomo en salsa casera Ensalada de lechuga Fruta y pan	26 Alubias estofadas Salmón al horno con salsa pomodoro Yogur y pan	27 Sopa de verduras Pollo en salsa de champiñones Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 691,47 Prot: 25,48 HC: 92,47 Lip: 21,96
30 Lentejas a la castellana Limanda en pepitoria Ensalada de lechuga Fruta y pan					kcl: 688,39 Prot: 24,76 HC: 88,41 Lip: 23,74

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES