# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE Aramark

MES: **noviembre-26**

MENÚ: **4. NO LACTEOS NI PROTEINA DE LA LECHE**

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | I. Nutricional |
|---|---|---|---|---|---|
| FESTIVO | 3<br>Potaje de garbanzos<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan | 4<br>Arroz eco caldoso de verduras<br>Filete de abadejo al horno con salsa de verduritas<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan | 5<br>Crema de puerro<br>Guiso de alubias<br>Yogur de soja y pan | 6<br>Verdura tricolor<br>Pavo guisado con verduras<br>Fruta y pan | kcl: 688,12<br>Prot: 25,71<br>HC: 90,65<br>Lip: 20,32 |
| 9<br>Menestra salteada<br>Macarrones eco integrales con boloñesa de carne<br>Fruta y pan | 10<br>Lentejas a la campesina<br>Filete de merluza en salsa verde<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan | 11<br>Crema de calabacín<br>Pollo en salsa<br>Fruta y pan | 12<br>Sopa de cocido<br>Cocido completo<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur de soja y pan | 13<br>Arroz con tomate<br>Tortilla de atún<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan | kcl: 704,61<br>Prot: 26,07<br>HC: 92,45<br>Lip: 24,03 |
| 16<br>Alubias estofadas con arroz integral<br>Magro guisado con verduras<br>Fruta y pan | 17<br>Espirales en salsa napolitana<br>Revuelto de york<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan | 18<br>Arroz caldoso de verduras<br>Palometa a la griega<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan | 19<br>Lentejas estofadas<br>Tortilla de calabacín<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur de soja y pan | 20<br>Judías verdes con refrito<br>Ragú de soja con verduras<br>Fruta y pan | kcl: 685,35<br>Prot: 24,48<br>HC: 89,37<br>Lip: 22,76 |
| 23<br>Arroz con tomate<br>Filete de abadejo en salsa<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan | 24<br>Verdura tricolor<br>Potaje de garbanzos con arroz integral<br>Fruta y pan | 25<br>Crema de verduras<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan | 26<br>Alubias estofadas<br>Salmón al horno con salsa pomodoro<br>Yogur de soja y pan | 27<br>Sopa maravilla con verduras<br>Pollo en salsa de champiñones<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan | kcl: 694,53<br>Prot: 24,78<br>HC: 90,47<br>Lip: 23,50 |
| 30<br>Lentejas a la castellana<br>Revuelto de atún<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan | | | | | kcl: 688,49<br>Prot: 25,80<br>HC: 88,41<br>Lip: 23,76 |

**VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES**