MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE Eramark

MES: **noviembre-26**

MENÚ: **10. NO FRUTOS SECOS**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
FESTIVO	3 Potaje de garbanzos Tortilla de patata 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
9 Menestra salteada Macarrones eco integrales 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 cocido Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur y pan	13 Arroz con tomate Tortilla de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan
16 Alubias estofadas con arroz integral Magro guisado con verduras Fruta y pan	17 Espirales en salsa napolitana Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan	18 Arroz caldoso de verduras Palometa a la griega Ensalada de lechuga Fruta y pan	19 Lentejas estofadas Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Yogur y pan	20 Judías verdes con refrito Ragú de soja con verduras Fruta y pan
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 Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	26 Alubias estofadas Salmón al horno con salsa pomodoro Yogur y pan	27 Sopa maravilla con verduras Pollo en salsa de champiñones Ensalada de lechuga Fruta y pan
30 Lentejas a la castellana Revuelto de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan				

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES