MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE Gramark

MES: **noviembre-26**

MENÚ: **13. HIPOSÓDICA**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
FESTIVO	3 Potaje de garbanzos sin sal Magro con champiñones sin sal Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	4 Arroz salteado de verduras sin sal Pechuga al horno sin sal Ensalada de lechuga Fruta y pan	5 Crema de puerro sin sal Guiso de alubias sin sal Yogur y pan integral	6 Verdura tricolor sin sal Pavo guisado con verduras sin sal Fruta y pan	kcl: 687,68 Prot: 25,17 HC: 89,45 Lip: 21,04
9 Menestra salteada sin sal Macarrones eco integrales con salsa boloñesa vegana sin sal Fruta y pan	10 Lentejas a la campesina sin sal Estofado de pavo sin sal Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	11 Crema de calabacín sin sal Pollo en salsa sin sal Fruta y pan	12 Sopa de verduras sin sal Lomo con pimientos sin sal Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	13 Arroz con tomate sin sal Limanda al horno sin sal Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 696,58 Prot: 24,82 HC: 92,21 Lip: 22,95
16 Alubias estofadas con arroz integral sin sal Magro guisado con verduras sin sal Fruta y pan	17 Pasta a la napolitana sin sal Pollo al limón sin sal Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	18 Arroz salteado de verduras sin sal Abadejo al horno sin sal Ensalada de lechuga Fruta y pan	19 Lentejas estofadas sin sal Estofado de pavo sin sal Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	20 Judías verdes con refrito sin sal Lomo al horno sin sal Fruta y pan	kcl: 682,58 Prot: 26,13 HC: 88,04 Lip: 22,67
23 Arroz con tomate sin sal Pollo asado sin sal Ensalada de lechuga Fruta y pan	24 Verdura tricolor sin sal Potaje de garbanzos con arroz integral sin sal Fruta y pan integral	25 Crema de verduras sin sal Lomo en salsa casera sin sal Ensalada de lechuga Fruta y pan	26 Alubias estofadas sin sal Abadejo ajoarriero sin sal Yogur y pan integral	27 Sopa de verduras sin sal Pollo en salsa de champiñones sin sal Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 686,60 Prot: 25,89 HC: 91,56 Lip: 21,73
30 Lentejas a la castellana sin sal Limanda en pepitoria sin sal Ensalada de lechuga Fruta y pan					kcl: 693,83 Prot: 24,96 HC: 90,47 Lip: 23,34

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES