MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE Gramark

MES: **noviembre-26**

MENÚ: **16. RICA EN FIBRA**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
FESTIVO	3 Potaje de garbanzos Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	4 Espinacas salteadas Filete de abadejo al horno con salsa de verduritas Ensalada de lechuga Fruta y pan	5 Crema de puerro Guiso de alubias Yogur de soja y pan integral	6 Verdura tricolor Pavo guisado con verduras Fruta y pan	kcl: 696,25 Prot: 26,32 HC: 88,98 Lip: 21,69
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 calabacín Pollo en salsa Fruta y pan	12 Salteado de verduras Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan integral	13 Acelgas con patata Tortilla de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 698,07 Prot: 26,25 HC: 90,77 Lip: 23,12
16 Brócoli rehogado Magro guisado con verduras Fruta y pan	17 Espirales en salsa napolitana Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	18 Acelgas rehogadas Palometa a la griega Ensalada de lechuga Fruta y pan	19 Lentejas estofadas Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan integral	20 Judías verdes con refrito Ragú de soja con verduras Fruta y pan	kcl: 686,14 Prot: 25,42 HC: 88,71 Lip: 22,91
23 Espinacas salteadas Filete de abadejo en salsa Ensalada de lechuga Fruta y pan	24 Verdura tricolor Lomo asado Fruta y pan integral	25 Crema de verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	26 Alubias estofadas Salmón al horno con salsa pomodoro Yogur de soja y pan integral	27 Crema de calabaza Pollo en salsa de champiñones Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 689,79 Prot: 24,94 HC: 90,89 Lip: 22,68
30 Lentejas a la castellana Revuelto de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan					kcl: 692,77 Prot: 26,21 HC: 87,27 Lip: 24,56

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES