MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE Gramark

MES: **noviembre-26**

MENÚ: **18. SIN ALUBIAS**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
FESTIVO	3 Potaje de garbanzos Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	4 Arroz eco caldoso de verduras Filete de abadejo al horno con salsa de verduritas Ensalada de lechuga Fruta y pan	5 Crema de puerro Pollo al limón Yogur y pan integral	6 Verdura tricolor Pavo guisado con verduras Fruta y pan	kcl: 694,78 Prot: 25,03 HC: 90,96 Lip: 21,22
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 clabacín Pollo en salsa Fruta y pan	12 Sopa de cocido Lomo con pimientos Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	13 Arroz con tomate Tortilla de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 701,79 Prot: 25,89 HC: 93,14 Lip: 22,64
16 Brócoli rehogado Magro guisado con verduras Fruta y pan	17 Espirales en salsa napolitana Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	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 integral	20 Judías verdes con refrito Ragú de soja con verduras Fruta y pan	kcl: 690,89 Prot: 25,07 HC: 89,73 Lip: 23,14
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 integral	25 Crema de verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	26 Acelgas rehogadas Salmón al horno con salsa pomodoro Yogur y pan integral	27 Sopa maravilla con verduras Pollo en salsa de champiñones Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 685,54 Prot: 24,56 HC: 91,12 Lip: 22,31
30 Lentejas a la castellana Revuelto de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan					kcl: 692,56 Prot: 25,60 HC: 88,41 Lip: 23,83

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES