MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE Gramark

MES: **noviembre-26**

MENÚ: **27. VEGETARIANO**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
FESTIVO	3 Potaje de garbanzos Coliflor rehogada Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	4 Arroz eco caldoso de verduras Albóndigas vegetales en salsa Ensalada de lechuga Fruta y pan	5 Crema de puerro Guiso de alubias Yogur de soja y pan integral	6 Verdura tricolor Crema de zanahoria Fruta y pan	kcl: 526,64 Prot: 16,14 HC: 87,09 Lip: 8,10
9 Menestra salteada Crema de patata, zanahoria y calabaza Fruta y pan	10 Lentejas a la campesina Espinacas salteadas Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	11 Crema de calabacín Guisantes rehogados Fruta y pan	12 Sopa de verduras Garbanzos con verduras Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan integral	13 Arroz con tomate Acelgas con patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 536,22 Prot: 16,12 HC: 90,72 Lip: 7,24
16 Alubias estofadas con arroz integral Brócoli rehogado Fruta y pan	17 Pasta sin gluten ni huevo a la napolitana Crema de zanahoria Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	18 Arroz caldoso de verduras Acelgas rehogadas Ensalada de lechuga Fruta y pan	19 Lentejas estofadas Salteado de verduras Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan integral	20 Judías verdes con refrito Ragú de soja con verduras Fruta y pan	kcl: 529,50 Prot: 11,81 HC: 91,42 Lip: 7,63
23 Arroz con tomate Albóndigas vegetales 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 Brócoli rehogado Ensalada de lechuga Fruta y pan	26 Alubias estofadas Acelgas rehogadas Yogur de soja y pan integral	27 Sopa de verduras Crema de calabaza Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 619,90 Prot: 12,46 HC: 120,10 Lip: 6,13
30 Lentejas a la castellana Espinacas salteadas Ensalada de lechuga Fruta y pan					kcl: 469,52 Prot: 14,27 HC: 78,20 Lip: 6,03

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES