MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE Gramark

MES: **noviembre-26**

MENÚ: **32. SIN TOMATE**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
FESTIVO	3 Garbanzos con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	4 Arroz salteado de verduras Abadejo al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	5 Crema de puerro Guiso de alubias Fruta y pan sin gluten	6 Verdura tricolor Lomo asado Fruta y pan sin gluten	kcl: 679,72 Prot: 25,14 HC: 89,92 Lip: 19,96
9 Menestra salteada Tortilla francesa Fruta y pan sin gluten	10 Guisantes rehogados Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	11 Crema de calabacín Pechuga al horno Fruta y pan sin gluten	12 Sopa de ave casera Cocido completo Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	13 Arroz cocido Tortilla de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	kcl: 698,88 Prot: 24,07 HC: 93,85 Lip: 22,81
16 Alubias estofadas con arroz integral Estofado de pavo Fruta y pan sin gluten	17 Pasta sin gluten ni huevo Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	18 Arroz salteado de verduras Abadejo en pepitoria Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	19 Guisantes rehogados Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	20 Judías verdes con refrito Lomo al horno Fruta y pan sin gluten	kcl: 684,71 Prot: 23,72 HC: 92,64 Lip: 21,96
23 Arroz cocido Abadejo al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	24 Verdura tricolor Garbanzos con verduras Fruta y pan sin gluten	25 Crema de verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	26 Alubias estofadas Estofado de pavo Fruta y pan sin gluten	27 Sopa de ave casera Pollo en salsa de champiñones Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	kcl: 681,47 Prot: 24,37 HC: 93,51 Lip: 20,88
30 Guisantes rehogados Revuelto de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten					kcl: 683,88 Prot: 23,26 HC: 89,04 Lip: 23,15

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES