MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE Gramark

MES: **noviembre-26**

MENÚ: **33. NO PESCADO, LEGUMINOSAS, FRUTOS SECOS**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
FESTIVO	3 Coliflor rehogada Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	4 Arroz eco caldoso de verduras Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	5 Crema de puerro Magro con champiñones Yogur y pan	6 Salteado de verduras Pavo guisado con verduras Fruta y pan	kcl: 700,82 Prot: 25,94 HC: 90,77 Lip: 23,06
9 Crema de patata, zanahoria y calabaza Pasta con boloñesa de carne Fruta y pan	10 Espinacas salteadas Estofado de pavo Ensalada de lechuga Fruta y pan	11 Crema de calabacín Pollo en salsa Fruta y pan	12 Sopa casera Lomo con pimientos Ensalada de lechuga Yogur y pan	13 Arroz con tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 705,53 Prot: 24,71 HC: 92,15 Lip: 24,02
16 Brócoli rehogado Magro guisado con verduras Fruta y pan	17 Pasta a la napolitana Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan	18 Arroz caldoso de verduras Lomo encebollado Ensalada de lechuga Fruta y pan	19 Salteado de verduras Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Yogur y pan	20 Crema de calabaza Pechuga al horno Fruta y pan	kcl: 697,92 Prot: 25,43 HC: 91,06 Lip: 23,17
23 Arroz con tomate Lomo asado Ensalada de lechuga Fruta y pan	24 Guiso de patata Pollo al limón Fruta y pan	25 Crema de zanahoria Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	26 Acelgas rehogadas Magro con champiñones Yogur y pan	27 Sopa casera Pollo en salsa de champiñones Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 707,25 Prot: 24,63 HC: 92,18 Lip: 24,22
30 Espinacas salteadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan					kcl: 682,12 Prot: 23,45 HC: 88,31 Lip: 23,67

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES