MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE Gramark

MES: **noviembre-26**

MENÚ: **35. SIN POLLO NI AVES DE CORRAL**

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 Pastel de patata con verduras Guiso de alubias Yogur y pan integral	6 Verdura tricolor Limanda al horno Fruta y pan	kcl: 704,04 Prot: 25,86 HC: 91,05 Lip: 21,84
9 Menestra salteada Pasta con boloñesa de carne 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 Salmón al horno Fruta y pan	12 Sopa de verduras Lomo con pimientos Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	13 Arroz con tomate Tortilla de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 710,14 Prot: 25,72 HC: 93,08 Lip: 23,67
16 Alubias estofadas con arroz integral Magro guisado con verduras Fruta y pan	17 Pasta a la napolitana Revuelto de york 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 Lomo al horno Fruta y pan	kcl: 691,35 Prot: 25,28 HC: 90,13 Lip: 22,92
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 Alubias estofadas Salmón al horno con salsa pomodoro Yogur y pan integral	27 Sopa de verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 685,53 Prot: 24,78 HC: 90,47 Lip: 22,50
30 Lentejas a la castellana Revuelto de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan					kcl: 681,23 Prot: 23,88 HC: 88,13 Lip: 23,46

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES