MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE Eramark

MES: **noviembre-26**

MENÚ: **44. SIN CITRICOS NI TOMATE**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
FESTIVO	3 Espinacas salteadas Limanda al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	4 Arroz salteado de verduras Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	5 Repollo Abadejo al horno Yogur y pan integral	6 Salteado de verduras Lomo asado Fruta y pan
9 Acelgas rehogadas Pechuga al horno Fruta y pan	10 Repollo Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	11 Salteado de verduras Pollo asado Fruta y pan	12 Espinacas con pasas Lomo con pimientos Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	13 Arroz salteado de verduras Limanda al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan
16 Alubias a la jardinera Lomo asado Fruta y pan	17 Macarrones salteados con verduras y soja Pollo asado Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	18 Arroz salteado de verduras Abadejo en pepitoria Ensalada de lechuga Fruta y pan	19 Salteado de verduras Estofado de pavo Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	20 Espinacas salteadas Pechuga al horno Fruta y pan
23 Arroz salteado de verduras Abadejo al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	24 Acelgas rehogadas Limanda en pepitoria Fruta y pan integral	25 Espinacas salteadas Lomo encebollado Ensalada de lechuga Fruta y pan	26 Alubias a la jardinera Salmón al horno Yogur y pan integral	27 Repollo Pollo asado Ensalada de lechuga Fruta y pan
30 Espinacas salteadas Estofado de pavo Ensalada de lechuga Fruta y pan				

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES