MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE Gramark

MES: **noviembre-26**

MENÚ: **50. SIN SOPAS, CREMAS NI LIQUIDOS CALIENTES**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
FESTIVO	3 Potaje de garbanzos Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	4 Arroz cocido 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 Crema de zanahoria Lomo asado Fruta y pan
9 Crema de patata, zanahoria y calabaza Macarrones eco integrales con salsa boloñesa vegana Fruta y pan	10 Lentejas a la campesina Abadejo al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	11 Crema de calabacín Pollo en salsa Fruta y pan	12 Puré de patata Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	13 Arroz con tomate Tortilla de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan
16 Alubias estofadas con arroz integral Lomo asado Fruta y pan	17 Espirales en salsa napolitana Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	18 Arroz cocido Palometa a la griega Ensalada de lechuga Fruta y pan	19 Lentejas estofadas Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	20 Crema de calabaza Pechuga al horno Fruta y pan
23 Arroz con tomate Filete de abadejo en salsa Ensalada de lechuga Fruta y pan	24 Puré de patata 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 Crema de calabaza Pollo en salsa de champiñones Ensalada de lechuga Fruta y pan
30 Lentejas a la castellana Revuelto de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan				

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES