

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: octubre-18

MENÚ: NO CERDO

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional	
1	Crema de verduras Huevos aurora Pan / Fruta	2	Arroz a la cubana Palometa en salsa americana Pan / Fruta	3	Verdura tricolor Pechuga al limón Pan / Fruta	4	Sopa de verduras Tortilla de patata con cebolla Pan / Lácteo	5	Lentejas con verduras Merluza en salsa verde Pan / Fruta	kcl:	725,1
8	Garbanzos con verduras Tortilla de atún Pan / Fruta	9	Crema de calabacín Merluza en salsa de zanahoria Pan / Fruta	10	Arroz con tomate Bacalao con verduritas Pan / Lácteo	11	FESTIVO	12	FESTIVO	Prot:	24,9
15	Sopa de arroz Pollo asado con patatas a lo pobre Pan / Fruta	16	Lentejas con verduras Huevos aurora Pan / Fruta	17	Pasta en salsa boloñesa Merluza andaluza Pan / Fruta	18	Judía verde con refrito Estofado de pavo Pan / Lácteo	19	Alubias blancas estofadas Tortilla de patata Pan / Fruta	HC:	100,8
22	Garbanzos con verduras Calamares a la madrileña Pan / Fruta	23	Arroz a la cubana Bacalao en pepitoria Pan / Fruta	24	Lentejas con verduras Merluza en salsa verde Pan / Fruta	25	Crema de verduras Pechuga al limón Pan / Lácteo	26	Espirales pomodoro Merluza al horno Pan / Fruta	Lip:	24,3
29	Crema de calabacín Merluza encebollada Pan / Fruta	30	Lentejas con verduras Tortilla de calabacín Pan / Fruta	31	Judías verdes con refrito Pechuga de pollo empanada Pan / Lácteo					kcl:	754,5
										Prot:	27,5
										HC:	102,4
										Lip:	26,1
										kcl:	746,8
										Prot:	28,6
										HC:	102,4
										Lip:	24,8
										kcl:	744,2
										Prot:	25,5
										HC:	105,2
										Lip:	24,6
										kcl:	751,2
										Prot:	26,7
										HC:	106,2
										Lip:	24,4

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES