

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: noviembre-18

MENÚ: NO CERDO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
			1 FESTIVO	2 FESTIVO	kcl: Prot: HC: Lip:
5 Alubias con verduras Pollo asado con patatas a lo pobre Pan / Fruta	6 Arroz napolitana Merluza a la romana Pan / Fruta	7 Crema de zanahoria Estofado de pavo Pan / Fruta	8 Garbanzos con verduras Palometa a la griega Pan / Lácteo	9 Pasta con salsa boloñesa de atún Tortilla de patata con cebolla Pan / Fruta	kcl: 731,5 Prot: 27,2 HC: 93,8 Lip: 27,5
12 Sopa de ave con arroz y verduras Pechuga al horno Pan / Fruta	13 Lentejas estofadas con verduras Bacalao en pepitoria Pan / Fruta	14 Espirales pomodoro Tortilla francesa Pan / Fruta	15 Alubias blancas con arroz Calamares a la madrileña Pan / Lácteo	16 Menestra de verduras Ragout de ternera a la jardinera Pan / Fruta	kcl: 750,2 Prot: 25,5 HC: 105,3 Lip: 23
19 Crema de verduras Huevos aurora Pan / Fruta	20 Arroz a la cubana Palometa en salsa americana Pan / Fruta	21 Verdura tricolor Pechuga al limón Pan / Fruta	22 Sopa de verduras Tortilla de patata con cebolla Pan / Lácteo	23 Lentejas con verduras Merluza en salsa verde Pan / Fruta	kcl: 725,1 Prot: 24,9 HC: 100,8 Lip: 24,3
26 Potaje de garbanzos Tortilla de atún Pan / Fruta	27 Crema de calabacín Merluza en salsa de zanahoria Pan / Fruta	28 Arroz con salsa de tomate Bacalao con verduritas Pan / Fruta	29 Alubias estofadas Pollo asado Pan / Lácteo	30 Coditos a la napolitana Formas de pescado Pan / Fruta	kcl: 754,5 Prot: 27,5 HC: 102,4 Lip: 26,1

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES