

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: octubre-20

MENÚ: 5. NO CERDO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
			1 Sopa de verduras Abadejo en pepitoria Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	2 Verdura tricolor Pechuga al horno Fruta y pan	kcl: 693,53 Prot: 24,14 HC: 91,61 Lip: 23,10
5 Crema de verduras Merluza al horno Fruta y pan	6 Potaje de garbanzos Albóndigas de merluza y pota en salsa Fruta y pan integral	7 Sopa minestrone Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	8 Alubias estofadas con arroz Filete de merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	9 Espirales pomodoro Pollo al limón Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 706,63 Prot: 25,06 HC: 92,48 Lip: 23,84
12 FESTIVO	13 FESTIVO	14 Menestra salteada Huevos aurora Fruta y pan	15 Sopa de verduras Merluza encebollada Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	16 Arroz a la cubana Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 711,13 Prot: 24,16 HC: 91,56 Lip: 24,98
19 Macarrones a la napolitana Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta y pan	20 Crema de calabacín Merluza en salsa vizcaína Fruta y pan integral	21 Lentejas a la jardinera Tira de mar (pota) rebozada Ensalada de lechuga Fruta y pan	22 Arroz caldoso de verduras Tortilla de atún Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	23 Guiso de alubias con verduras Pollo asado Fruta y pan	kcl: 697,94 Prot: 24,48 HC: 90,97 Lip: 23,79
26 Arroz con tomate Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Fruta y pan	27 Lentejas a la campesina Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	28 Sopa maravilla con verduras Abadejo en pepitoria Fruta y pan	29 Judías verdes con refrito Tortilla francesa Yogur y pan integral	30 Potaje de garbanzos Jamoncito de pollo en salsa Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 705,20 Prot: 24,90 HC: 89,48 Lip: 25,07

**VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)**