

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: **noviembre-20**

MENÚ: **5. NO CERDO**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
2	3 Arroz a la cubana Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	4 Alubias estofadas Albóndigas de merluza y pota en salsa Fruta y pan	5 Borrajá con patatas Merluza encebollada Yogur y pan integral	6 Espirales pomodoro Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 706,29 Prot: 25,32 HC: 87,02 Lip: 25,76
9 Crema de calabacín Abadejo al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	10 Lentejas estofadas Filete de merluza en salsa verde Fruta y pan integral	11 Arroz con tomate Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	12 Sopa de verduras Pollo asado Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	13 Salteado de judía verde, zanahoria y patata Merluza al horno Fruta y pan	kcl: 693,53 Prot: 24,14 HC: 91,61 Lip: 23,10
16 Crema de verduras Merluza al horno Fruta y pan	17 Potaje de garbanzos Albóndigas de merluza y pota en salsa Fruta y pan integral	18 Sopa minestrone Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	19 Alubias estofadas con arroz Filete de merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	20 Espirales pomodoro Pollo al limón Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 706,63 Prot: 25,06 HC: 92,48 Lip: 23,84
23 Lentejas con arroz Pollo al chilindrón Ensalada de lechuga Fruta y pan	24 Crema de zanahoria Filete de abadejo al horno con verduritas Fruta y pan integral	25 Menestra salteada Huevos aurora Fruta y pan	26 Sopa de verduras Merluza encebollada Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	27 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
30 Macarrones a la napolitana Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta y pan					kcl: 697,94 Prot: 24,48 HC: 90,97 Lip: 23,79

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