

MES: **noviembre-19**

MENÚ: **6. NO CARNE**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				<b>1</b> <b>FESTIVO</b>	
<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	
Crema de verduras Merluza al horno fruta y pan	Potaje de garbanzos Albóndigas de merluza y pota en salsa Ensalada de lechuga fruta y pan integral	Espirales pomodoro Tortilla francesa Ensalada de lechuga fruta y pan	Alubias estofadas con arroz Filete de merluza en salsa marinera yogur y pan integral	Sopa de verduras Abadejo en pepitoria Ensalada de lechuga fruta y pan	kcl: 704,25 Prot: 25,06 HC: 92,56 Lip: 23,54
<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	
Lentejas estofadas Merluza en salsa vizcaína Ensalada de lechuga fruta y pan	Crema de zanahoria Filete de abadejo al horno con verduritas fruta y pan integral	Menestra salteada Huevos aurora fruta y pan	Sopa de verduras Merluza encebollada Ensalada de lechuga yogur y pan integral	Arroz a la cubana Tortilla de patata Ensalada de lechuga fruta y pan	kcl: 706,20 Prot: 23,88 HC: 91,62 Lip: 24,53
<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	
Macarrones a la napolitana Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga fruta y pan	Crema de calabacín Merluza en salsa vizcaína Ensalada de lechuga fruta y pan integral	Lentejas a la jardinera Cazuela de calamar Ensalada de lechuga fruta y pan	Arroz caldoso de verduras Abadejo al horno yogur y pan integral	Caparrones con sus sacramentos Tortilla francesa Melocotón en almíbar pan	kcl: 698,57 Prot: 24,28 HC: 91,17 Lip: 23,86
<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	
Arroz con tomate Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga fruta y pan	Lentejas a la campesina Tortilla de patata Ensalada de lechuga fruta y pan integral	Sopa de verduras Abadejo en pepitoria Ensalada de lechuga fruta y pan	Judías verdes con refrito Tortilla francesa yogur y pan integral	Potaje de garbanzos Merluza al horno fruta y pan	kcl: 702,16 Prot: 24,68 HC: 89,48 Lip: 24,83

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