

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: **noviembre-20**

MENÚ: **6. NO CARNE**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
2	3 Arroz a la cubana Huevos aurora 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: 707,65 Prot: 25,28 HC: 87,22 Lip: 25,84
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 Abadejo en pepitoria Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	13 Salteado de judía verde, zanahoria y patata Merluza al horno Fruta y pan	kcl: 692,33 Prot: 23,97 HC: 91,48 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 de verduras 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 Abadejo en pepitoria Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 704,25 Prot: 25,06 HC: 92,56 Lip: 23,54
23 Lentejas con arroz Merluza en salsa vizcaína 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: 706,20 Prot: 23,88 HC: 91,62 Lip: 24,53
30 Macarrones a la napolitana Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta y pan					kcl: 698,57 Prot: 24,28 HC: 91,17 Lip: 23,86

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES