

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: septiembre-20

MENÚ: 6. NO CARNE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
7 Arroz con tomate Tortilla de patatas	8 Lentejas guisadas con verduras Albóndigas de merluza y pota en salsa	9 Crema de zanahoria Tortilla francesa	10 Espirales pomodoro Filete de abadejo en salsa	11 Alubias estofadas Merluza al horno	kcl: 698,57 Prot: 24,28 HC: 91,17 Lip: 23,86
14 Arroz a la cubana Abadejo en pepitoria	15 Lentejas a la campesina Tortilla de patata	16 Sopa de verduras Abadejo al horno	17 Crema de puerros Merluza ajoarriero	18 Potaje de garbanzos Merluza al horno	kcl: 702,16 Prot: 24,68 HC: 89,48 Lip: 24,83
21 Lentejas guisadas con verduras Palometa a la griega	22 Arroz caldoso de verduras Huevos aurora	23 Alubias estofadas Albóndigas de merluza y pota en salsa	24 Borraja con patatas Merluza encebollada	25 Espirales pomodoro Tortilla francesa	kcl: 707,65 Prot: 25,28 HC: 87,22 Lip: 25,84
28 Crema de calabacín Merluza a la andaluza	29 Arroz con tomate Tortilla de calabacín	30 Lentejas estofadas con verduras Merluza en salsa zanahoria			kcl: 692,33 Prot: 23,97 HC: 91,48 Lip: 23,10

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES