

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: septiembre-20

MENÚ: 5. NO CERDO

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 Estofado de pavo	10 Espirales pomodoro Filete de abadejo en salsa	11 Alubias estofadas Merluza al horno	kcl: 697,94 Prot: 24,48 HC: 90,97 Lip: 23,79
14 Arroz a la cubana Abadejo en pepitoria	15 Lentejas a la campesina Tortilla de patata	16 Sopa maravilla con verduras Abadejo al horno	17 Crema de puerros Merluza ajoarriero	18 Potaje de garbanzos Pollo asado al tomillo con patata panadera	kcl: 705,20 Prot: 24,90 HC: 89,48 Lip: 25,07
21 Lentejas guisadas con verduras Palometa a la griega	22 Arroz caldoso de verduras Pechuga al horno	23 Alubias estofadas Albóndigas de merluza y pota en salsa	24 Borraja con patatas Merluza encebollada	25 Espirales pomodoro Tortilla francesa	kcl: 706,29 Prot: 25,32 HC: 87,02 Lip: 25,76
28 Crema de calabacín Merluza a la andaluza	29 Arroz con tomate Tortilla de calabacín	30 Lentejas estofadas con verduras Pollo al chilindrón			kcl: 693,53 Prot: 24,14 HC: 91,61 Lip: 23,10

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES