

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: octubre-20

MENÚ: 6. NO CARNE

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | I. Nutricional |
|--|--|--|--|---|---|
| | | | 1 Sopa de verduras Abadejo en pepitoria Ensalada de lechuga Yogur y pan integral | 2 Verdura tricolor Merluza al horno Fruta y pan | kcl: 692,33 Prot: 23,97 HC: 91,48 Lip: 23,10 |
| 5 Crema de verduras Merluza al horno Fruta y pan | 6 Potaje de garbanzos Albóndigas de merluza y pota en salsa Fruta y pan integral | 7 Sopa de verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan | 8 Alubias estofadas con arroz Filete de merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga Yogur y pan integral | 9 Espirales pomodoro Abadejo en pepitoria Ensalada de lechuga Fruta y pan | kcl: 704,25 Prot: 25,06 HC: 92,56 Lip: 23,54 |
| 12 FESTIVO | 13 FESTIVO | 14 Menestra salteada Huevos aurora Fruta y pan | 15 Sopa de verduras Merluza encebollada Ensalada de lechuga Yogur y pan integral | 16 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 |
| 19 Macarrones a la napolitana Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta y pan | 20 Crema de calabacín Merluza en salsa vizcaína Fruta y pan integral | 21 Lentejas a la jardinera Tira de mar (pota) rebozada Ensalada de lechuga Fruta y pan | 22 Arroz caldoso de verduras Tortilla de atún Ensalada de lechuga Yogur y pan integral | 23 Guiso de alubias con verduras Abadejo al horno Fruta y pan | kcl: 698,57 Prot: 24,28 HC: 91,17 Lip: 23,86 |
| 26 Arroz con tomate Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Fruta y pan | 27 Lentejas a la campesina Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan integral | 28 Sopa de verduras Abadejo en pepitoria Fruta y pan | 29 Judías verdes con refrito Tortilla francesa Yogur y pan integral | 30 Potaje de garbanzos Merluza al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan | kcl: 702,16 Prot: 24,68 HC: 89,48 Lip: 24,83 |

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES