

MES: octubre-21

MENÚ: (05) - NO CERDO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1 Judías verdes con refrito Salmón al horno Fruta y pan	kcl: 705,2 Prot: 24,9 HC: 89,5 Lip: 25,1
4 Alubias estofadas Albóndigas de merluza y pota en salsa Ensalada de lechuga Fruta y pan	5 Arroz a la cubana Pollo asado Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	6 Lentejas guisadas con verduras Palometa a la griega Fruta y pan	7 Borrajá con patatas Merluza encebollada Yogur y pan integral	8 Espirales pomodoro Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 706,3 Prot: 25,3 HC: 87,0 Lip: 25,8
11 FESTIVO	12 FESTIVO	13 FESTIVO	14 Sopa de verduras Pollo asado Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	15 Crema de calabacín Merluza al horno Fruta y pan	kcl: 693,5 Prot: 24,1 HC: 91,6 Lip: 23,1
18 Guiso de alubias Filete de abadejo en salsa Fruta y pan	19 Macarrones con boloñesa de atún Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	20 Crema de zanahoria Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Fruta y pan	21 Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	22 Lentejas estofadas con verduras Pollo asado al tomillo con patata panadera Fruta y pan	kcl: 709,7 Prot: 25,7 HC: 91,1 Lip: 24,6
25 Potaje de garbanzos con arroz Pollo al limón Ensalada de lechuga Fruta y pan	26 Crema de verduras Salmón en salsa aurora Fruta y pan integral	27 Sopa minestrone Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	28 Judías verdes con refrito Estofado de pavo Yogur y pan integral	29 Alubias estofadas Albóndigas de merluza y pota en salsa Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 706,6 Prot: 25,1 HC: 92,5 Lip: 23,8

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