

MES: octubre-21

MENÚ: (06) - NO CARNE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1 Judías verdes con refrito Salmón al horno Fruta y pan	kcl: 702,2 Prot: 24,7 HC: 89,5 Lip: 24,8
4 Alubias estofadas Albóndigas de merluza y pota en salsa Ensalada de lechuga Fruta y pan	5 Arroz a la cubana Huevos aurora Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	6 Lentejas guisadas con verduras Palometa a la griega Fruta y pan	7 Borraja con patatas Merluza encebollada Yogur y pan integral	8 Espirales pomodoro Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 707,7 Prot: 25,3 HC: 87,2 Lip: 25,8
11 FESTIVO	12 FESTIVO	13 FESTIVO	14 Sopa de verduras Abadejo en pepitoria Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	15 Crema de calabacín Merluza al horno Fruta y pan	kcl: 692,3 Prot: 24,0 HC: 91,5 Lip: 23,1
18 Guiso de alubias Filete de abadejo en salsa Fruta y pan	19 Macarrones con boloñesa de atún Salmón 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 Abadejo al horno Fruta y pan	kcl: 704,9 Prot: 25,5 HC: 91,2 Lip: 24,0
25 Potaje de garbanzos con arroz Abadejo en pepitoria Ensalada de lechuga Fruta y pan	26 Crema de verduras Salmón en salsa aurora Fruta y pan integral	27 Sopa de verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	28 Judías verdes con refrito Merluza al horno Yogur y pan integral	29 Alubias estofadas Albóndigas de merluza y pota en salsa Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 704,3 Prot: 25,1 HC: 92,6 Lip: 23,5