

MES: **noviembre-21**

MENÚ: **(06) - NO CARNE**

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
1	FESTIVO	2	Lentejas a la castellana Merluza en salsa vizcaína Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	3	Arroz a la cubana Filete de abadejo al horno con verduritas Fruta y pan	4	Sopa de verduras Merluza encebollada Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	5	Crema de zanahoria Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 706,2 Prot: 23,9 HC: 91,6 Lip: 24,5
8	Macarrones a la napolitana Filete de merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga Fruta y pan	9	Crema de calabacín Merluza al horno Fruta y pan integral	10	Lentejas a la jardinera Tiras de mar (pota) rebozadas Ensalada de lechuga Fruta y pan	11	Arroz caldoso de verduras Tortilla de atún Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	12	Guiso de alubias con verduras Abadejo al horno Fruta y pan	kcl: 698,6 Prot: 24,3 HC: 91,2 Lip: 23,9
15	Lentejas con arroz Merluza en salsa de zanahoria Fruta y pan	16	Sopa de verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	17	Arroz con tomate Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Fruta y pan	18	Potaje de garbanzos Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	19	Judías verdes con refrito Salmón al horno Fruta y pan	kcl: 702,2 Prot: 24,7 HC: 89,5 Lip: 24,8
22	Alubias estofadas Albóndigas de merluza y pota en salsa Fruta y pan	23	Arroz a la cubana Huevos aurora Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	24	Lentejas guisadas con verduras Palometa a la griega Ensalada de lechuga Fruta y pan	25	Borrajá con patatas Merluza encebollada Yogur y pan integral	26	Espirales pomodoro Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 707,7 Prot: 25,3 HC: 87,2 Lip: 25,8
29	Verdura tricolor Abadejo al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	30	Lentejas estofadas Filete de merluza en salsa verde Fruta y pan integral						kcl: 692,3 Prot: 24,0 HC: 91,5 Lip: 23,1	