

MES: septiembre-22

MENÚ: (05) - NO CERDO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
			8 Lentejas a la campesina Pollo en salsa Fruta y pan integral	9 Arroz caldoso de verduras Tortilla de queso Ensalada Fruta y pan	kcl: 709,7 Prot: 25,7 HC: 91,1 Lip: 24,6
12 Potaje de garbanzos con arroz Tiras de mar en salsa americana Ensalada Fruta y pan	13 Crema de verduras Filete de merluza en salsa verde Ensalada Fruta y pan integral	14 Sopa minestrone Tortilla de patata Ensalada Fruta y pan	15 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Yogur y pan integral	16 Alubias estofadas Albóndigas de merluza y pota en salsa Fruta y pan	kcl: 706,6 Prot: 25,1 HC: 92,5 Lip: 23,8
19 Crema de zanahoria Tortilla de calabacín Ensalada Fruta y pan	20 Lentejas a la castellana Pollo asado en su jugo Fruta y pan integral	21 Arroz con tomate Tiras de mar (pota) rebozadas Ensalada Fruta y pan	22 Sopa de verduras Empanada de atún Ensalada Yogur y pan integral	23 Menestra salteada Huevos aurora Fruta y pan	kcl: 711,1 Prot: 24,2 HC: 91,6 Lip: 25,0
26 Macarrones a la napolitana Filete de merluza en salsa marinera Ensalada Fruta y pan	27 Crema de calabacín Quiche de zanahoria y champiñón Ensalada Fruta y pan integral	28 Lentejas a la jardinera Pastel de salmón con salsa de tomate y cúrcuma con guarnición de patatas Fruta y pan	29 Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa Ensalada Yogur y pan integral	30 Guiso de alubias con verduras Albóndigas de merluza y pota a la griega Fruta y pan	kcl: 697,9 Prot: 24,5 HC: 91,0 Lip: 23,8