

MES: **octubre-22**

MENÚ: **(05) - NO CERDO**

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
3	Lentejas a la campesina Pollo en salsa pan y fruta	4	Sopa maravilla con verduras Tortilla francesa Ensalada pan integral y fruta	5	Arroz con tomate Filete de merluza en salsa verde pan y fruta	6	Potaje de garbanzos Tortilla de patata Ensalada pan integral y yogur	7	Crema de zanahoria Empanada de atún Ensalada pan y fruta	kcl: 705,2 Prot: 24,9 HC: 89,5 Lip: 25,1
10	FESTIVO	11	FESTIVO	12	FESTIVO	13	Crema de verduras Pollo con arroz pan integral y yogur	14	Espirales pomodoro Tortilla de queso Ensalada pan y fruta	kcl: 706,3 Prot: 25,3 HC: 87,0 Lip: 25,8
17	Lentejas estofadas Pechuga de pollo empanada Ensalada pan y fruta	18	Verdura tricolor Albóndigas de merluza y pota en salsa pan integral y fruta	19	Arroz con tomate Tortilla de calabacín Ensalada pan y fruta	20	Sopa de verduras Cazuela de cazón en amarillo Ensalada pan integral y yogur	21	Crema de calabacín Quiche de zanahoria y champiñón pan y fruta	kcl: 693,5 Prot: 24,1 HC: 91,6 Lip: 23,1
24	Guiso de alubias Pastel de salmón con salsa de tomate y cúrcuma pan y fruta	25	Macarrones a la napolitana Huevos aurora Ensalada pan integral y fruta	26	Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras pan y fruta	27	Arroz caldoso de verduras Tortilla de patata Ensalada pan integral y yogur	28	Lentejas a la campesina Tiras de mar (pota) rebozadas Ensalada pan y fruta	kcl: 709,7 Prot: 25,7 HC: 91,1 Lip: 24,6
31	FESTIVO									