

MES: **noviembre-22**

MENÚ: **(05) - NO CERDO**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
	1 FESTIVO	2 Sopa minestrone Tortilla de queso Ensalada Fruta y pan	3 Crema de verduras Pollo en salsa Yogur y pan integral	4 Lentejas a la castellana Tiras de mar en salsa americana Ensalada Fruta y pan	kcl: 706,6 Prot: 25,1 HC: 92,5 Lip: 23,8
7 Crema de zanahoria Tortilla de calabacín Ensalada Fruta y pan	8 Alubias estofadas Pechuga de pollo empanada Ensalada Fruta y pan integral	9 Arroz con tomate Albóndigas de merluza y pota en salsa Fruta y pan	10 Sopa de verduras Cazuela de cazón en amarillo Ensalada Yogur y pan integral	11 Menestra salteada Huevos aurora Fruta y pan	kcl: 711,1 Prot: 24,2 HC: 91,6 Lip: 25,0
14 Macarrones a la napolitana Filete de merluza en salsa marinera Ensalada Fruta y pan	15 Crema de calabacín Pollo al chilindrón Fruta y pan integral	16 Lentejas a la jardinera Tiras de mar (pota) rebozadas Ensalada Fruta y pan	17 Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa Ensalada Yogur y pan integral	18 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
21 Lentejas a la campesina Empanada de atún Ensalada Fruta y pan	22 Sopa maravilla con verduras Tortilla de patata Ensalada Fruta y pan integral	23 Arroz con tomate Merluza a la andaluza Ensalada Fruta y pan	24 Potaje de garbanzos Quiche de zanahoria y champiñón Yogur y pan integral	25 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Fruta y pan	kcl: 705,2 Prot: 24,9 HC: 89,5 Lip: 25,1
28 Alubias estofadas Albóndigas de merluza y pota en salsa Fruta y pan	29 Arroz caldoso de verduras Tortilla de calabacín Ensalada Fruta y pan integral	30 Lentejas guisadas con verduras Pastel de salmón con salsa de tomate y cúrcuma Fruta y pan			kcl: 706,3 Prot: 25,3 HC: 87,0 Lip: 25,8

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES