

MES: **noviembre-22**

MENÚ: **(06) - NO CARNE**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
	1 FESTIVO	2 Sopa de verduras Tortilla de queso Ensalada Fruta y pan	3 Crema de verduras Merluza en salsa de zanahoria Yogur y pan integral	4 Lentejas a la castellana Tiras de mar en salsa americana Ensalada Fruta y pan	kcl: 704,3 Prot: 25,1 HC: 92,6 Lip: 23,5
7 Crema de zanahoria Tortilla de calabacín Ensalada Fruta y pan	8 Alubias estofadas Merluza en salsa vizcaína 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: 706,2 Prot: 23,9 HC: 91,6 Lip: 24,5
14 Macarrones a la napolitana Filete de merluza en salsa marinera Ensalada Fruta y pan	15 Crema de calabacín Merluza al horno 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: 698,6 Prot: 24,3 HC: 91,2 Lip: 23,9
21 Lentejas a la campesina Empanada de atún Ensalada Fruta y pan	22 Sopa de 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 Salmón al horno Fruta y pan	kcl: 702,2 Prot: 24,7 HC: 89,5 Lip: 24,8
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: 707,7 Prot: 25,3 HC: 87,2 Lip: 25,8

**VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)**