

MES: septiembre-23

MENÚ: (05) - NO CERDO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1	
4	5	6	7	8	
			Lentejas a la campesina Tortilla de queso Ensalada de lechuga fruta y pan integral	Arroz caldoso de verduras Pollo al chilindrón fruta y pan	kcl: 709,7 Prot: 25,7 HC: 91,1 Lip: 24,6
11	12	13	14	15	
Potaje de garbanzos con arroz Tortilla francesa Ensalada de lechuga fruta y pan	Crema de verduras Medallón de salmón y calabaza en salsa de tomate fruta y pan integral	Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras fruta y pan	Sopa minestrone Albóndigas de merluza y pota en salsa Ensalada de lechuga yogur y pan integral	Alubias estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga fruta y pan	kcl: 706,6 Prot: 25,1 HC: 92,5 Lip: 23,8
18	19	20	21	22	
Crema de zanahoria Pollo en salsa fruta y pan	Lentejas a la castellana Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga fruta y pan integral	Arroz con tomate Filete de abadejo en salsa verde fruta y pan	Sopa de verduras Pechuga al horno Ensalada de lechuga yogur y pan integral	Menestra salteada Empanada de atún Ensalada de lechuga fruta y pan	kcl: 711,1 Prot: 24,2 HC: 91,6 Lip: 25,0
25	26	27	28	29	
Lentejas a la jardinera Tiras de mar (pota) rebozadas Ensalada de lechuga fruta y pan	Arroz caldoso de verduras Tortilla de atún Ensalada de lechuga fruta y pan integral	Crema de calabacín Estofado de pavo fruta y pan	Macarrones a la napolitana Filete de merluza en salsa marinera yogur y pan integral	Guiso de alubias con verduras Pollo asado Ensalada de lechuga fruta y pan	kcl: 697,9 Prot: 24,5 HC: 91,0 Lip: 23,8

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES