

MES: **octubre-23**

MENÚ: **(05) - NO CERDO**

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
2	Lentejas a la campesina Bueñuelos de merluza y pota Ensalada de lechuga Fruta y pan	3	Sopa maravilla con verduras Pollo en salsa Fruta y pan integral	4	Arroz con tomate Filete de abadejo en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta y pan	5	Potaje de garbanzos Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	6	Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Fruta y pan	kcl: 705,2 Prot: 24,9 HC: 89,5 Lip: 25,1
9	Alubias estofadas Medallón de salmón y calabaza con salsa de tomate Fruta y pan	10	Crema de verduras Pechuga de pollo empanada Fruta y pan integral	11	Espirales pomodoro Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	12	FESTIVO	13	FESTIVO	kcl: 706,3 Prot: 25,3 HC: 87,0 Lip: 25,8
16	Crema de calabacín Empanada de atún Fruta y pan	17	Potaje de garbanzos Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	18	Menestra salteada Pavo guisado con verduras Fruta y pan	19	Lentejas estofadas Filete de merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	20	Arroz con tomate Bacalao rebozado Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 693,5 Prot: 24,1 HC: 91,6 Lip: 23,1
23	Guiso de alubias Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	24	Arroz caldoso de verduras Albóndigas de merluza y pota a la griega Fruta y pan integral	25	Macarrones a la napolitana Filete de abadejo en salsa Ensalada de lechuga Fruta y pan	26	Sopa de verduras Tiras de mar en amarillo Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	27	Crema de zanahoria Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan	kcl: 709,7 Prot: 25,7 HC: 91,1 Lip: 24,6
30	Potaje de garbanzos Medallón de salmón y calabaza con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta y pan	31	Crema de verduras Pollo con arroz Fruta y pan integral						kcl: 706,6 Prot: 25,1 HC: 92,5 Lip: 23,8	