

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: octubre-23

MENÚ: 4. NO LACTOSA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
2 Lentejas a la campesina Limanda en pepitoria Ensalada de lechuga Fruta y pan	3 Sopa maravilla con verduras Pollo en salsa Fruta y pan	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 de soja y pan	6 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Fruta y pan	kcl: 688,49 Prot: 25,80 HC: 88,41 Lip: 23,76
9 Alubias estofadas Salmón al horno Fruta y pan	10 Crema de verduras Pollo al limón Fruta y pan	11 Espirales pomodoro Tortilla americana Ensalada de lechuga Fruta y pan	12 FESTIVO	13 FESTIVO	kcl: 703,65 Prot: 26,67 HC: 88,52 Lip: 24,10
16 Crema de calabacín Abadejo ajoarriero Fruta y pan	17 Potaje de garbanzos Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	18 Menestra salteada Pavo guisado con verduras Fruta y pan	19 Lentejas estofadas Filete de merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	20 Arroz con tomate Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 689,18 Prot: 23,64 HC: 89,91 Lip: 23,43
23 Guiso de alubias Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	24 Arroz caldoso de verduras Albóndigas de cerdo a la jardinera Fruta y pan	25 Macarrones a la napolitana Filete de abadejo en salsa Ensalada de lechuga Fruta y pan	26 Sopa de cocido Lomo en salsa casera Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	27 Crema de zanahoria Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan	kcl: 688,12 Prot: 25,71 HC: 90,65 Lip: 20,32
30 Potaje de garbanzos Salmón al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	31 Crema de verduras Pollo con arroz Fruta y pan				kcl: 704,61 Prot: 26,07 HC: 92,45 Lip: 24,03

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES