

MES: **noviembre-23**

MENÚ: **(05) - NO CERDO**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
		FESTIVO	2 Sopa minestrone Albóndigas de merluza y pota en salsa Yogur y pan integral	3 Alubias estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 706,6 Prot: 25,1 HC: 92,5 Lip: 23,8
6 Crema de zanahoria Empanada de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan	7 Lentejas a la castellana Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	8 Arroz con tomate Filete de abadejo al horno con verduritas Fruta y pan	9 Sopa de verduras Tiras de mar en salsa americana Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	10 Menestra salteada Pollo en salsa Fruta y pan	kcl: 711,1 Prot: 24,2 HC: 91,6 Lip: 25,0
13 Arroz caldoso de verduras Filete de merluza en salsa marinera Fruta y pan	14 Crema de calabacín Pollo al chilindrón Fruta y pan integral	15 Lentejas a la jardinera Tiras de mar (pota) rebozadas Ensalada de lechuga Fruta y pan	16 Macarrones a la napolitana Tortilla de atún Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	17 Guiso de alubias con verduras Albóndigas de merluza y pota a la griega Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 697,9 Prot: 24,5 HC: 91,0 Lip: 23,8
20 Lentejas a la campesina Filete de abadejo en salsa Ensalada de lechuga Fruta y pan	21 Sopa maravilla con verduras Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan integral	22 Arroz con tomate Merluza rebozada Ensalada de lechuga Fruta y pan	23 Potaje de garbanzos Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	24 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Fruta y pan	kcl: 705,2 Prot: 24,9 HC: 89,5 Lip: 25,1
27 Alubias estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	28 Arroz caldoso de verduras Tiras de mar en amarillo Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	29 Lentejas guisadas con verduras Medallón de salmón y calabaza en salsa de tomate Fruta y pan	30 Crema de verduras y soja Pechuga de pollo empanada Ensalada de lechuga Yogur y pan integral		kcl: 706,3 Prot: 25,3 HC: 87,0 Lip: 25,8

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES