

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: **noviembre-23**

MENÚ: **4. NO LACTOSA**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
		FESTIVO	2 Sopa minestrone Merluza encebollada Yogur de soja y pan	3 Alubias estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 704,61 Prot: 26,07 HC: 92,45 Lip: 24,03
6 Crema de zanahoria Merluza al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	7 Lentejas a la castellana Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	8 Arroz con tomate Filete de abadejo al horno con verduras Fruta y pan	9 Sopa de cocido Limanda en pepitoria Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	10 Menestra salteada Pollo en salsa Fruta y pan	kcl: 685,35 Prot: 24,48 HC: 89,37 Lip: 22,76
13 Arroz caldoso de verduras Filete de merluza en salsa marinera Fruta y pan	14 Crema de calabacín Pollo al chilindrón Fruta y pan	15 Lentejas a la jardinera Abadejo al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	16 Macarrones a la napolitana Tortilla de atún Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	17 Guiso de alubias con verduras Albóndigas de cerdo en salsa española Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 694,53 Prot: 24,78 HC: 90,47 Lip: 23,50
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	22 Arroz con tomate Merluza al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	23 Potaje de garbanzos Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	24 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Fruta y pan	kcl: 688,49 Prot: 25,80 HC: 88,41 Lip: 23,76
27 Alubias estofadas Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan	28 Arroz caldoso de verduras Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	29 Lentejas guisadas con verduras Salmón al horno Fruta y pan	30 Crema de calabacín Pollo asado Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan		kcl: 703,65 Prot: 26,67 HC: 88,52 Lip: 24,10

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES