

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: octubre-19

MENÚ: 10. NO FRUTOS SECOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
	1 Crema de calabacín Lomo al pimentón Fruta y pan	2 Lentejas a la jardinera Abadejo en pepitoria Fruta y pan	3 Arroz caldoso de verduras Tortilla de atún ensalada de lechuga Yogur y pan	4 Guiso de alubias con verduras Albóndigas en salsa española ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 741,8 Prot: 28,1 HC: 102,9 Lip: 24,2
7 Arroz con tomate Merluza en salsa de zanahoria ensalada de lechuga Fruta y pan	8 Potaje de garbanzos Tortilla de patata ensalada de lechuga Fruta y pan	9 Sopa maravilla con verduras Hamburguesa ensalada de lechuga Fruta y pan	FESTIVO	FESTIVO	kcl: 740,9 Prot: 26,2 HC: 104,8 Lip: 24,1
14 Alubias estofadas Marrajo a la griega Fruta y pan	15 Arroz a la cubana Salchichas al horno ensalada de lechuga Fruta y pan	16 Lentejas guisadas con verduras Albóndigas de merluza y pota en salsa ensalada de lechuga Fruta y pan	17 Borrajá con patatas Estofado campesino de magro Yogur y pan	18 Espirales pomodoro Tortilla americana ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 746,7 Prot: 28,3 HC: 104,6 Lip: 23,9
21 Crema de calabacín Hamburguesa ensalada de lechuga Fruta y pan	22 Lentejas estofadas Filete de merluza en salsa verde Fruta y pan	23 Arroz con tomate Tortilla de calabacín ensalada de lechuga Fruta y pan	24 Sopa de cocido Cocido ensalada de lechuga Yogur y pan	25 Salteado de judía verde, zanahoria y patata Magro estofado en salsa agri dulce Fruta y pan	kcl: 729,6 Prot: 27,8 HC: 93,4 Lip: 27,2
28 Guiso de alubias Filete de abadejo en salsa Fruta y pan	29 Crema de zanahoria Pollo asado al tomillo ensalada de lechuga Fruta y pan	30 Macarrones con boloñesa de atún Tortilla de patata ensalada de lechuga Fruta y pan	31 Arroz caldoso de verduras Albóndigas a la jardinera Yogur y pan		kcl: 697,99 Prot: 25,27 HC: 91,05 Lip: 21,43

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES